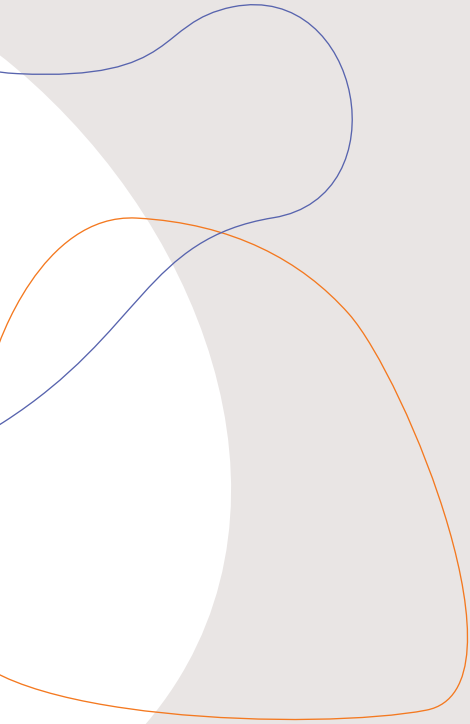


#chatsafe: Veiledning til ungdom om å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave





©Orygen 2023

Foreslått henvisning Pinar Thorn, Samuel McKay, Laura Hemming, Nicola Reavley, Louise La Sala, Amanda Sabo, Thomas McCormack, Rikki Battersby-Coulter, Charlie Cooper, Michelle Lamblin, and Jo Robinson. #chatsafe: A young person's guide to communicating 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: Veiledning til ungdom om å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave





Innhold

- 6 Anerkjennelser
- 7 Hva er #chatsafe?
- 8 **Del 1**
Generelle tips
- 16 **Del 2**
Lage innhold om selvskading og selvmord
- 20 **Del 3**
Se på innhold om selvskading og selvmord
- 24 **Del 4**
Direktesendinger av selvskading og selvmord
- 26 **Del 5**
Selvskadings- og selvmordsrelaterte spill, pakter og bløffer
- 28 **Del 6**
Selvskadings- og selvmordsfellesskap
- 30 **Del 7**
Sorg og hvordan man kan snakke om noen som har dødd av selvmord
- 32 **Del 8**
Veiledning for påvirkere
- 36 Ordlister
- 37 Lenker til hjelpesentre for sosiale medieplattformer

Anerkjennelser



#chatsafe®-prosjektet er finansiert av australske myndigheter under National Suicide Prevention Leadership and Support Program.

Forfatterne takker prosjektpartnerne våre: Vicki Harrison, professor Jane Pirkis, dr. Dan Reidenberg og dr. Jaelea Skehan.

Vi takker ungdomsrådgiverne våre for gjennomgang av disse retningslinjene: Alexander Dalton, Maddox Gifford og Emily Unity. Tilbakemeldingene deres har gjort informasjonen på disse sidene mer tilgjengelig for unge mennesker. Vi takker også Maddox Gifford for redigeringen av disse retningslinjene.

Vi takker følgende panelmedlemmer for bidragene deres til utviklingen av disse retningslinjene: dr. Karl Andriessen, Amy Argus, dr. Eleanor Bailey, Ocean Baker, professor Phil Batterham, Chase Bautista, dr. Jo Bell, dr. Lucy Biddle, dr. Niall Patrick Boyce, dr. Cathy Brennan, professor Alison Caelear, Giulia Campaioli, Chimene Cipriano, professor Francesca Renee Dillman Carpentier, Paul Dodemaide, Sharla Eddleston, Julia Ellul,

Acacia Endean, Maddox Gifford, professor Madelyn Gould, Mason Gürtner, Kai Hale, førsteamanuensis Sarah Hetrick, Charlotte Ho, Kira Kenny, dr. Karolina Krysinska, Ashton Lenard, førsteamanuensis Ang Li, Jenifer Lim, professor Jorge Lopez-Castroman, Ivan Ma, Antonia Markiewitz, Felix Marsden, Elias Martin, førsteamanuensis Jacqueline Nesi, Kelsey Newnham, Jennifer Q. P. Nguyen, førsteamanuensis dr. Thomas Niederkrotenthaler, Llewellyn Morn Perryman, Allie Pert, Summer Preitz, Atria Rezwan, dr. Mark Sinyor, dr. Steven Sumner, Makeely Stolzenhain, Li Xuan Tan, Summer Tao, Ryan Taylor, førsteamanuensis dr. Benedikt Till, Tina Tran, dr. A. Jess Williams, Natalie Willis, Stephanie Yam, dr. Paul Siu Fai Yip og Eleanor Young.

Vi vil også takke alle panelmedlemmene som fullførte første runde av Delphi-konsensusstudien eller valgte å ikke bli nevnt.

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).

Hva er #chatsafe?

#chatsafe er et program for selvmordsforebygging som har som mål å styrke og gi unge mennesker verktøy til å kommunisere trygt på nettet om selvskading og selvmord. For å oppnå dette målet utviklet vi i 2018 verdens første kunnskapsbaserte retningslinjer myntet på unge om trygg kommunikasjon på nettet om selvmord [1]. Etter publiseringen ble retningslinjene støttet av en nasjonal kampanje i sosiale medier, som ble utformet i samarbeid med unge mennesker fra hele Australia [2]. Retningslinjene er oversatt og tilgjengelige i opptil 25 forskjellige regioner [3], og de er også tilgjengelige via sikkerhetssentrene på både Facebook og Instagram. De støttes også med en rekke tilleggsressurser for foreldre, lærere og sørgende lokalsamfunn.

Selv om de opprinnelige retningslinjene, samt det tilhørende innholdet på sosiale medier, viste seg å være nyttige og effektive [4, 5], var fraværet av veiledning for kommunikasjon rundt selvskading tydelig. (Her definert som enhver atferd som innebærer villet egenskade eller selvpåført forgiftning, uavhengig av motiv eller selvmordsintensjon [6]). For å gjøre noe med dette, og for å holde tritt med den stadig skiftende verdenen av sosiale medier, har denne nye utgaven av retningslinjene blitt oppdatert med spesifikke veiledninger om selvskading. Den gjenspeiler i tillegg måtene unge bruker sosiale medier på i dag.

På samme måte som forrige gang, brukte vi Delphi-metoden for å utvikle retningslinjene [1]. Denne metoden går ut på at en gruppe unge mennesker og et panel av eksperter på selvmordsforebygging kommer til enighet om innholdet i dokumentet. Panelmedlemmene står oppført på side 6.

Hvem er denne veiledningen egnet for?

Disse retningslinjene er utarbeidet for å støtte trygg kommunikasjon mellom jevnaldrende på nettet om selvskading og selvmord blant unge mennesker mellom 12 og 25 år.

Dette kan omfatte fiktivt eller ikke-fiktivt innhold, forhåndsprodusert eller direkte sendt innhold, samt eksplisitt eller implisitt innhold som skildrer tanker, følelser eller handlinger knyttet til selvskading eller selvmord [7].

Selv om retningslinjene er utformet for unge mennesker, håper vi at de vil være nyttige for alle som lager eller bruker nettinhold relatert til selvskading eller selvmord.

Det er også utviklet spesifikke ressurser for foreldre og omsorgspersoner, lærere og lokalsamfunn som er berørt av selvmord. Du finner disse her: orygen.org.au/chatsafe

Slik bruker du disse retningslinjene

Retningslinjene er delt inn i åtte deler, og tipsene gjelder for alle delene.

Elementer som det ble enighet om å inkludere i Delphi-studien, er merket med et stjernesymbol (*).

Retningslinjer, ikke regler

Tipsene i disse retningslinjene er ting du kan gjøre for å kommunisere trygt på nettet. De er ikke strenge regler. Vi er klar over at hver samhandling på nettet er unik, at det ikke finnes noen perfekt samtale, og at det er viktig å ta hensyn til konteksten når du tar beslutninger om hva du skal inkludere i innholdet ditt og om/hvordan du skal svare noen.

Hvis du er under 18 år

* Hvis du er under 18 år, må du ikke holde kommunikasjon om selvskading eller selvmord hemmelig (selv om du blir bedt om det). Fortell det til én eller flere betroede voksne, som kan gi deg støtte eller ta over. Betrodde voksne kan være foreldre, søsken, andre familiemedlemmer, lærere og terapeuter.

1

Generelle tips

Informasjonen i denne delen gjelder alt innhold og all kommunikasjon på nettet og for både skapere og forbrukere av innhold.

En innholdsskaper er forfatteren av et originalt innlegg eller en original kommentar på nettet. En innholdsforbruker er en person som ser på eller samhandler med nettinhold som er laget av andre. Samhandling kan omfatte reaksjoner, kommentarer og deling. De fleste er både skapere og forbrukere.



Påminnelser om hvordan du holder deg trygg på nettet

Tenk deg om før du legger ut noe

Kommunikasjon på nettet kan være vedvarende, synlig, spredbar og søkbar. Derfor er det viktig å stoppe og tenke gjennom hva du legger ut og hvorfor, samt hvilke konsekvenser kommunikasjonen kan få, før du kommuniserer på nettet. Handlingene dine på nettet kan påvirke deg og andre på både nyttige og skadelige måter.

En gang på internett, alltid på internett

Husk at alt du gjør på nettet, for eksempel å legge ut, dele, kommentere, like og lagre innhold, kan bli funnet igjen. Selv slettet innhold kan fremdeles eksistere på internett og bli funnet igjen.

Alle og enhver kan muligens se innholdet ditt

Innholdet ditt på nettet kan bli sett av personer du ikke hadde tenkt at skulle se det. Andre kan også dele, laste ned, ta skjermbilde av, gjøre skjermopptak av eller endre innholdet ditt. Dette kan få langvarige konsekvenser og ha negativ innvirkning på deg, relasjonene dine og karrieren din.

Algoritmer

Hva som vises i feeden din, og i hvilken rekkefølge det vises, kan påvirkes av hvilke innlegg og kontoer du samhandler mest med. Dette betyr at du vil få mer av det og den du samhandler med.



Ta vare på deg selv

Husk at du ikke kan kontrollere andre mennesker, og noen ganger får du kanskje ikke den responsen du ønsker. Dette kan være skuffende og til og med opprørende.

Selv om kommunikasjon på nettet om selvskading og selvmord kan være nyttig, kan det også være potensielt skadelig.

- * Det er viktig å ha en plan i tilfelle du ikke føler deg bra etter å ha laget ditt eget innhold eller sett eller svart på andres.

Her er noen generelle ting du kan gjøre for å ta vare på deg selv:

- **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. Slike handlinger informerer også algoritmene om at du ikke ønsker å se visse typer innhold.
- **Sette av tid til egenomsorg.** Dette kan være å blant annet å få nok søvn, spise næringsrike måltider, bevege kroppen, 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 få profesjonell hjelp.** Dette kan være f.eks. fra en lege eller psykolog.

Slik kan du hjelpe deg selv og andre

Skaff støtte til deg selv

- * Det kan være nyttig å kontakte en betrodd person og få støtte.
- * Du kan også vurdere å søke råd og støtte fra en hjelpetelefon eller fagperson.

Nødetatene (113)

- * Hvis ditt eller andres liv er i umiddelbar fare, eller du trenger øyeblikkelig hjelp, ring nødnummeret 113 eller oppsøk nærmeste akuttmottak.
- * Hvis du ringer for å få hjelp til en annen person som ikke kan eller vil ringe selv, må du først få tillatelse fra vedkommende hvis det er mulig. Hvis det ikke er mulig, må du fortelle personen at du har ringt nødetatene.

Nasjonale hjelpetelefoner

- * Hvis du legger ut innhold om selvskading eller selvmord, eller svarer noen som driver med selvskading eller er suicidale, bør du inkludere numre til nasjonale hjelpetelefoner. Denne informasjonen kan inkluderes i selve innholdet og/eller i bildeteksten, beskrivelsesboksen eller kommentarfeltet. Du kan også inkludere hjelpetelefonens tagg, emneknagg eller brukernavn.

Vi har inkludert informasjon om en ny gratis støttetjeneste nedenfor. Dette er ikke en uttømmende liste, men det er et utgangspunkt. Du kan også prøve: findahelpline.com.

Rapporter til plattformer

De fleste sosiale medieselskaper har retningslinjer og prosedyrer for sikkerhet, og plattformene deres har rapporteringsfunksjoner samt sikkerhets- eller hjelpesentre.

- * Hvis du kommer over utrygt innhold, bør du rapportere det til plattformen.



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

Myter og fakta om selvskading og selvmord

Selvskading og selvmord er 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 å snakke trygt om disse temaene kan faktisk redusere risikoen.

Tabellen nedenfor skiller fakta fra myter ved å avkrefte noen vanlige myter om selvmord med forskningsfakta. Merk at dette ikke er en uttømmende liste.



Myte ...	Fakta ...
Selvskading er et selvmordsforsøk eller betyr at personen er suicidal.	Selvskading er ofte en destruktiv mestringsmåte, og det er varierende årsaker til at personer driver med det. Det er ikke nødvendigvis et selvmordsforsøk, og det betyr heller ikke 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 vedkommendes liv i fare.
Selvskading er et forsøk på å få oppmerksomhet.	De fleste som skader seg selv, prøver ikke å få oppmerksomhet. Mange mennesker går faktisk langt for å skjule den selvskadende atferden sin.
Selvskading er en trend, eller bare visse typer mennesker skader seg selv.	Ulike mennesker kan få det vanskelig og tenke på eller starte med selvskading. Det er ikke en trend eller moteriktig, og det er heller ikke knyttet til bestemte subkulturer for unge.
Personer som skader seg selv, har en psykisk lidelse.	Selvskading er en atferd, ikke en lidelse. Imidlertid kan mange mennesker som skader seg selv, ha mentale helseproblemer.
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.

Tabellen fortsetter på neste side

Myte ...	Fakta ...
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 sannsynligheten for selvmordstanker eller -atferd, og det forsvinner ikke ved å ikke snakke om det. En mulighet til å snakke om disse tankene, følelsene eller handlingene kan være nyttig og redusere risikoen for skade.
Man kan si hva man vil om selvmord.	Visse typer språkbruk eller innhold om selvmord kan være unyttig, opprørende og/eller stigmatiserende. Bruk av utrygt språk eller deling av innhold som skildrer et selvmordsforsøk eller et sted eller en metode for selvmord kan øke risikoen for skade for sårbare 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 -handlinger, kan selvmord ramme hvem som helst.
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 vil ikke fortelle noen direkte at de har selvmordstanker, og faresignaler kan overses fordi vi mangler kontekst eller visuelle tegn som ville vært til stede dersom det var en personlig samtale.
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 bestemte på å dø.	Noen ganger ønsker ikke personer nødvendigvis å dø selv om de har selvmordstanker eller gjør et selvmordsforsøk. Rettere sagt, de tror ikke de har noen andre alternativer eller måter å takle det 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.

Tips for verbal og visuell kommunikasjon

Ord betyr noe

Når du snakker om selvsykdom og selvmord, er det viktig å være oppmerksom på språket du bruker. Når ord brukes på en unyttig eller skadelig måte, kan selvmord oppfattes som glamorøst eller som en mulig løsning på problemer. Språk kan også bidra til stigmatisering og diskriminering, hindre personer i å søke hjelp og hemme bedringen deres. Det kan også føre til «smitte», prosessen der eksponering for og nærhet til selvsykdom eller selvmord øker sannsynligheten for at andre vil forsøke å skade seg selv eller begå selvmord.

Se tabellen nedenfor for eksempler på potensielt skadelig språk og nyttige alternativer når du kommuniserer om selvsykdom og selvmord. Disse tipsene gjelder for all skriftlig kommunikasjon, inkludert tekst (i meldinger, innlegg, historier, videoer, kommentarer, bildetekster, beskrivelsesfelt osv.) og emneknagger.



Utrygt språk	Trygge alternativer	Hvorfor?
<ul style="list-style-type: none"> * 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 fremmedgjørende for sårbare mennesker og hindre at de søker hjelp.
<ul style="list-style-type: none"> * Å beskrive selvmord som en «løsning» på problemer, krisesituasjoner eller psykiske lidelser og vanskeligheter, for eksempel at personen «er på et bedre sted nå» eller «ikke har det vondt lenger». 	Bruk nøytralt språk, for eksempel «selvmordsforsøk» eller «selvmordsdød».	Å gjøre selvmord til noe glamorøst kan påvirke sårbare mennesker til å synes det er tiltrekkende og kan føre til smitte.

Utrygt språk	Trygge alternativer	Hvorfor?
<ul style="list-style-type: none"> Å trivialisere selvmord eller å få det til å virke mindre komplekst enn det virkelig er, for eksempel å skyldte på én enkelt hendelse eller antyde at selvmordet var et resultat av én enkelt årsak. 	<p>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.</p>	<p>Selvmord er et sammensatt problem og sjelden resultatet av én enkelt årsak. Å overforenkle selvmord kan bidra til skadelige stereotyper 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Å skape sensasjon rundt selvmord, for eksempel at alle tar livet av seg. 	<p>Bruk et mer nøytralt og presist språk, for eksempel «økende selvmordstall», og understrek at selvmord kan forhindres.</p>	<p>Overdrevet eller sensasjonspreget språkbruk kan få selvmord til å virke uunngåelig, noe som kan skape en følelse av håpløshet hos sårbare mennesker.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Å være dømmende og forsterke myter, stigma eller stereotyper, for eksempel «selvmord er for feiginger» eller «det er en trend, i skuddet, en emo- eller goth-greie». 	<p>Bruk ikke-dømmende språk, og gi fakta om selvmord for å bekjempe myter og stereotyper.</p>	<p>Myter og stereotyper om selvmord kan forhindre at du oppdager når noen er i fare. Stigma bidrar også til skadelige oppfatninger om mennesker som er utsatt for selvmordsrisiko, og kan føre til at de føler seg isolerte eller motløse når det gjelder å søke hjelp.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Å gi detaljert informasjon om et selvmord eller selvmordsforsøk, for eksempel metode eller sted. 	<p>Vurder på nytt om det er nødvendig å nevne detaljer om selvmord eller selvmordsforsøk, og bruk i stedet brede eller generelle begreper.</p>	<p>Detaljert informasjon om selvskading eller selvmord kan være opprørende for personer som ser det. Det kan også føre til at noen personer begår lignende handlinger.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Å beskrive selvmord som et ønsket resultat, for eksempel «vellykket», «mislykket» eller «mislykkede forsøk». 	<p>Bruk nøytralt språk som «døde av selvmord», «selvmordsforsøk» eller «ikke-dødelig forsøk».</p>	<p>Å omtale et selvmord som «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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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». 	<p>Ta samtaler om selvmord på alvor, og bruk ikke-dømmende språk når du snakker om noen som har gjort et selvmordsforsøk.</p>	<p>Personer som snakker om selvmord, opplever ofte alvorlig fortvilelse eller håpløshet. Stigmatiserende eller dømmende språk kan få sårbare personer til å føle seg mer isolerte, men støtte på riktig tidspunkt kan forhindre et selvmordsforsøk.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Å oppfordre til selvskading eller selvmord, for eksempel «bare gjør det» eller «hva venter du på?» 	<p>Vis empati, og oppfordre personen til å søke hjelp.</p>	<p>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.</p>

Visuelt innhold betyr noe

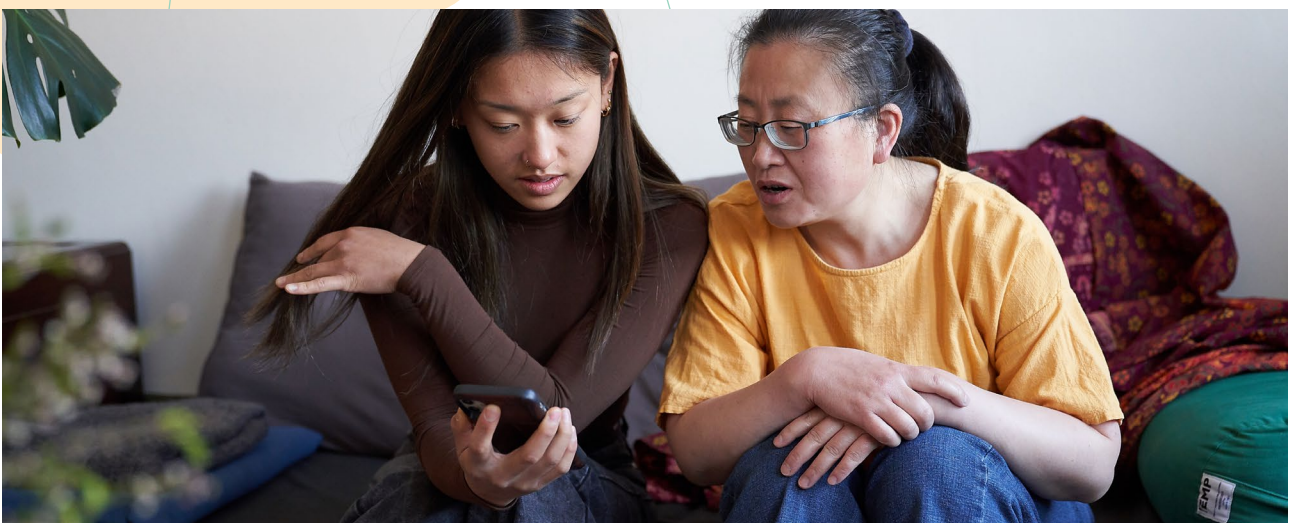
I likhet med ord kan visse typer visuelt innhold ha en negativ innvirkning på deg selv og andre. Tabellen på neste side inneholder forskjellige typer visuelt innhold som kan ha negativ innvirkning eller effekt på dem som er skildret i eller ser på det. For eksempel kan utrygge bilder krenke personvernet, forårsake eller øke ubehag, fremme visse metoder eller steder for selvsykdom og selvmord og påvirke sårbare personer til å kopiere selvsykdom eller selvmordsatferd.

Med visuelt innhold menes bilder, videoer (forhåndsinnspilte sendinger og direktesendinger), GIF-er, memer, historier, snutter, animasjoner, emoji, klistremerker og annet bildebasert innhold.

Når du legger ut visuelt innhold, kan det være lurt å legge til bildetekst eller beskrivelser for å gi kontekst. For eksempel bakgrunnsinformasjon eller forklaring på hvorfor du legger ut dette innholdet.

Utrygt innhold

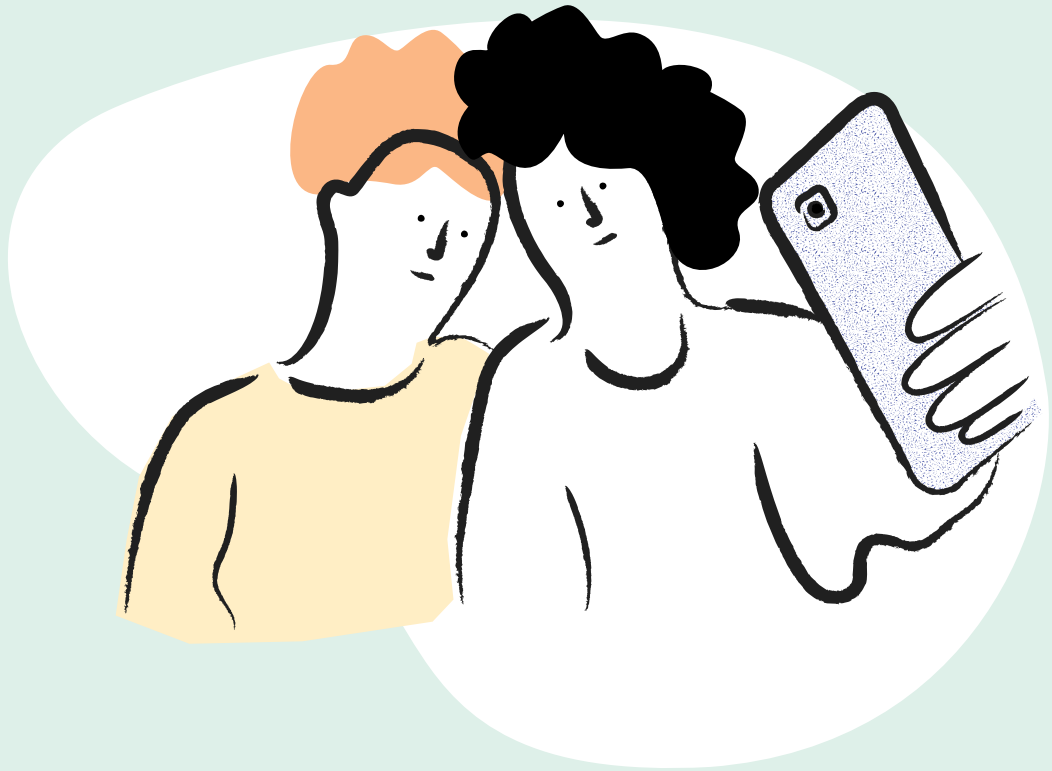
- * Innhold som viser stedet for selvsykdom eller selvmord (når og hvor).
- * Innhold som beskriver metoden, prosessen eller opptakten til selvsykdom eller selvmord (hva eller hvordan).
- * Instruksjoner om hvordan man skader seg selv eller tar sitt eget liv.
- * Innhold som skildrer resultatet eller konsekvensen av selvsykdom eller selvmord, eller innhold som skildrer selvsykdoms- og selvmordsatferd før og etter. For eksempel bilder eller videoer som sammenligner personer eller kroppsdeler før og etter at de har utført selvsykdom.
- * Innhold som viser sørgende familiemedlemmer eller venner av personer som har dødd av selvmord, uten deres tillatelse.
- * Bilder eller videoer av den avdøde personens kropp, for eksempel på dødsstedet, eller bilder eller videoer fra en begravelse.
- * Innhold der metodene er uklare, men som inneholder detaljer om metodene i den tilhørende teksten, for eksempel i bildeteksten, beskrivelsesfeltet eller emneknaggene.



2

Lage innhold om selvskading og selvmord

Måten du kommuniserer om selvskading eller selvmord på, kan ha positive eller negative innvirkninger på både deg selv og andre.



Trygge innlegg om din egen historie

Å trygt dele historien din om selvskading eller selvmord kan være nyttig for både deg selv og andre. Trygge historier kan normalisere opplevelser, gi håp og oppmuntre andre til å søke hjelp. Utrygge historier kan få selvskading eller selvmord til å virke som positive mestringsstrategier eller løsninger, forårsake fortvilelse, føre til etterligning (imitasjon av andre) eller forverre eksisterende atferd.

Hjelp, håp og bedring

Når du legger ut innhold om dine egne erfaringer, bør du legge vekt på hjelp, håp og bedring. Du kan for eksempel inkludere:

- * ting som hindret deg i å gjøre alvor av tankene eller impulsene dine
- * menneskene, stedene, strategiene og de personlige styrkene som hjalp deg med å håndtere situasjonen
- * ting du 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 vær oppmerksom på at bedring kan bety forskjellige ting for forskjellige mennesker
- * hvordan man kan søke hjelp
- * numre til hjelpetelefoner

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

- * nåværende eller tidligere planer om eller forsøk på selvskading eller selvmord (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 emoji'er som skildrer metoder for selvskading eller selvmord
- * få andre til å føle seg ansvarlige for sikkerheten din

Refleksjon

Å legge ut innhold om dine egne tanker, følelser, atferd og erfaringer knyttet til selvskading og selvmord kan gjøre deg sårbar. Før du legger ut noe, bør du kanskje stille deg selv følgende spørsmål:

- Hvorfor legger jeg ut dette?
- Hva ønsker jeg å oppnå med det?
- Er dette den mest effektive måten å oppnå målet mitt på?
- Trenger jeg hjelp?
- Hvis jeg trenger hjelp, hvem er den beste personen å kontakte? Hvem er best egnet til å hjelpe meg?
- Hva føler jeg meg komfortabel med å dele?
- Hva vil jeg helst utelate eller holde privat?
- Hvem kommer til å se dette innlegget? Husk at innlegg kan være permanente og potensielt alle og enhver kan se innholdet ditt.
- Hva er konsekvensene av å dele dette?
- Oppveier fordelene ulempene?
- Hvordan kan innlegget mitt påvirke andre?
- Hva gjør jeg hvis andre sender meg sine historier og ber om hjelp?
- Hvordan tar jeg vare på meg selv etter at jeg har lagt ut innlegget?

Følgende tips kan hjelpe deg med å fortelle historien din på en trygg måte. Før du trykker på «Legg ut», kan det være lurt å dobbeltsjekke innlegget ditt for sikkerhets skyld og gjøre eventuelle endringer.

Advarsel om innhold, utløsende faktorer og rådgivning

Du kan velge å inkludere et varsel om innhold, utløsende faktorer og rådgivning i forbindelse med innlegget ditt.

Advarsler om innhold, utløsende faktorer og rådgivning kan gi andre et forvarsel om hva som kommer, slik at de kan bestemme seg for om de ønsker å se det eller ikke. Dette kan være spesielt viktig for noen kulturelle grupper og urbefolkninger.

Bestem om du vil tillate kommentarer

- * Før du legger ut innhold, må du bestemme om du vil tillate kommentarer.
- * Hvis du tillater kommentarer, er det viktig å regelmessig overvåke og moderere kommentarene. Hvis folk gir uttrykk for at de trenger hjelp, kan du gi dem kontaktopplysningene for de nasjonale hjelpetelefonene. Hvis kommentarer inneholder utrygg informasjon eller er aggressive, kan du skjule eller slette kommentaren og/eller rapportere personen. Dette er for å forhindre at du selv og andre ikke blir skadet.
- * Hvis du ikke ønsker eller ikke kan overvåke og moderere kommentarer regelmessig, bør du deaktivere kommentarfunksjonen for innlegget ditt fra starten av.
- * Uansett om du velger å slå kommentarer på eller av, bør du inkludere kontaktopplysninger for hjelpetelefonene i innlegget, bildeteksten, beskrivelsesfeltet eller kommentarene.

Legge ut innhold under en krisesituasjon

Intense følelser kan påvirke tankene og handlingene dine, og det kan være vanskelig å huske disse tipsene og legge ut innhold som er trygt. Det som kan virke som en god idé der og da, er kanskje ikke det i ettertid, og innlegget kan få varige konsekvenser. Hvis du føler deg overveldet, bør du kanskje vente til krisen er over før du legger ut noe offentlig.

Melding i stedet for innlegg

- * Det er viktig å uttrykke seg og be om hjelp. Men hvis du sliter, trenger akutt hjelp eller føler at du ikke kan holde deg selv trygg, bør du sende en privat eller direkte melding til noen du kjenner, f.eks. en venn eller et familiemedlem som du stoler på og som kan hjelpe deg, i stedet for å legge ut innhold offentlig.

Be om hjelp

- * Gjør det klart i meldingen din at du trenger hjelp.
- * Vær klar over at andre ikke er ansvarlige for sikkerheten din.

Husk at du også kan ringe en hjelpetelefon eller snakke med en fagperson.



Legge ut innhold om andre

Få tillatelse fra dem

Det er viktig å respektere andres personvern og samtykke.

- * Unngå å legge ut historiene til andre uten deres tillatelse.

Unngå følgende:

- * gjøre narr av dem eller tankene, følelsene og handlingene deres knyttet til selvskading eller selvmord
- * bruke humor (selv om det er godt ment eller en intern spøk, kan det oppfattes som ufølsomt, og det kan være at andre ikke «forstår det»)
- * uttrykke støtte til selvskadings- eller selvmordshandlinger
- * legge ut selvmordsbrevene eller avskjedsmeldingene deres

Slik deler eller legger du ut på nytt innhold fra andre personer eller organisasjoner på en trygg måte

Vær oppmerksom på hva du legger ut på nytt eller deler. Det kan være nyttig å dele eller legge ut på nytt historier om hjelp, håp og bedring, samt informasjon om forebygging av selvskading og selvmord fra anerkjente kilder. Hvis innlegget er utrygt, bør du unngå å dele eller legge det ut på nytt. Dette er for å redusere potensielle negative konsekvenser både for den som laget innholdet og de som leser det.



3

Se på innhold om selvskading og selvmord

* Hvis du ser et innlegg som indikerer at noen skader seg selv eller er suicidal, må du alltid ta det på alvor, selv om det er ment som en spøk. Det er normalt å føle seg bekymret og usikker på hva man skal gjøre.

Informasjonen i denne delen inneholder tips som kan hjelpe deg å reagere på en trygg og støttende måte, samt hva du kan gjøre hvis du ikke ønsker å svare.



Hvis du tror personen er i umiddelbar fare

Umiddelbar fare betyr at noen er i umiddelbar eller overhengende fare for å dø eller få alvorlige fysiske skader. I en slik situasjon er det viktig at personen får hjelp raskt.

Å skaffe hjelp er viktigere enn eventuelle lovnader om å holde ting hemmelig.

Kontakt nødetatene (113)

- * Hvis du ikke allerede er i samtale med personen, hen ikke er åpen for å ta imot hjelp eller det er ingen tid å miste, må du ringe nødetatene umiddelbart.
- * Hvis du allerede er i samtale med personen, og det er passende, kan du oppfordre hen til å ringe nødetatene.
- * Hvis du ringer nødetatene, kan det være nyttig å ta skjermbilder eller gjøre skjermopptak av innholdet, slik at du kan dele dette om nødvendig.
- * Etter at nødetatene er kontaktet, og hvis det er mulig, bør du kontakte vennene eller familien til personen og fortelle dem hva som har skjedd.



Hvis personen ikke er i umiddelbar fare, men du er fremdeles bekymret

Hvis personen ikke er i umiddelbar fare, men fortsatt snakker om selvskading eller selvmord, og du velger å svare, er det flere ting du kan gjøre.

Bestem deg for om du vil svare

- * Svar kun hvis du føler deg i stand til og er villig til å gjøre det. Det finnes ulike responsnivåer. Du kan for eksempel reagere, sende en emoji, sende en engangskommentar med numre til hjelpetelefoner og ønsker om god bedring, eller innlede en samtale. Innled kun en samtale hvis du føler deg komfortabel med det.

Hvis du ikke svarer personen direkte, finnes det andre ting du kan gjøre.

Her er noen spørsmål du kan stille deg selv for å finne ut hva du skal gjøre:

- Hvordan føler jeg meg?
- Hvem er den andre personen jeg snakker med, og hva er mitt forhold til vedkommende?
- Er dette en nødsituasjon, og trenger hen akutt hjelp?
- Må jeg svare?
- Har noen andre svart?
- Hvilken type støtte trenger personen?
- Føler jeg meg i stand til og villig til å støtte noen?
- Hvilken type støtte kan jeg gi?
- Hvor mye tid har jeg?
- Hva er klokken nå?
- Hvilken plattform er jeg på?
- Hvor bør jeg svare?
- Hvordan starter og avslutter jeg samtalen?
- Hvis jeg velger å ikke svare, er det noe annet jeg kan gjøre?
- Vet jeg hvor jeg kan henvise personen for å få mer hjelp?
- Hvordan kan jeg ta vare på meg selv?
- Hvem kan støtte meg?
- Er jeg forberedt på de mulige utfallene? Det kan være at personen ikke reagerer positivt eller ikke ønsker å ta imot hjelp.

Kjenn og kommuniser grensene og begrensningene dine

- * Det kan være vanskelig å svare noen som skader seg selv eller er suicidal. Hvis du velger å svare, bør du sette grenser for hvor mye tid du har til rådighet, og hvilken type støtte du kan og ikke kan tilby.

Det er greit å avslutte samtalen når som helst og foreslå at personen søker profesjonell hjelp. Dette er spesielt viktig hvis risikonivået øker og personen virker mer opprørt.

Hvis du velger å svare, må du huske at rollen din ikke er å prøve å gi terapeutisk støtte.

Rapportér

- * Rapportér innholdet til den aktuelle sosiale medieplattformen. Ikke gå ut fra at noen andre har gjort det.

Selv om du velger å svare, kan du fortsatt rapportere innholdet.

Samhandlinger

- * Hvis du velger å samhandle med innholdet, må du ikke bruke reaksjoner eller emoji'er som på en positiv måte forsterker utrygt innhold om selvskading eller selvmord, eller latterliggjør selvskading eller selvmord.

Bestem deg for hvordan du vil svare

- * Hvis du velger å svare, bør du velge det mediet du føler deg mest komfortabel med, og som er mest passende for forholdet og situasjonen. For eksempel offentlige kommentarer, private meldinger, telefon- eller videosamtale og besøk utenfor nettet. Du kan også spørre personen hvordan hen foretrekker at du svarer.

Åpne, fortsette og avslutte samtalen

Hvis du velger å svare, kan du starte samtalen med å:

- * bekrefte personens følelser og understreke nøyaktig hvorfor du er bekymret for hen (basert på innholdet i meldingen)
- * fortelle personen at du bryr deg

Under samtalen kan du:

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

Under samtalen bør du unngå å:

- * oppmuntre til eller støtte selvskadings- eller selvmordshandlinger – for eksempel å be om et felles selvmord, oppmuntre personen til å ta sitt eget liv eller gi råd om hvordan man kan skade seg selv eller begå selvmord
- * bruke emoji'er som på en positiv måte forsterker eller latterliggjør selvskading eller selvmord
- * sammenligne personens fortvilelse med noe større – for eksempel å si at det finnes verre ting som skjer i verden, eller at noen andres situasjon er bedre eller verre
- * beskyldte personen for å lyve eller søke oppmerksomhet
- * si noe du ikke ville sagt til personen ansikt til ansikt
- * håne eller gjøre narr av personen
- * bruke humor når du snakker om selvskading og selvmord, selv om det er ment i god tro – dette er imidlertid avhengig av kontekst, for hvis du har en personlig samtale, har et nært forhold til personen og det er passende for forholdet deres, kan humor være nyttig
- * uttrykke støtte for selvskading eller selvmord

For å avslutte samtalen bør du:

- * oppfordre personen til å ringe en hjelpetelefon eller søke profesjonell hjelp
- * oppgi numre til nasjonale hjelpetelefoner – hvis du er kjent med lokale støttetjenester, kan du også oppgi kontaktopplysninger for disse

Ta kontakt

- * Hvis du er komfortabel med det, kan du følge opp og ta kontakt med personen senere for å høre hvordan det går.

Samtaletipsene ovenfor gjelder også her.

Ta kontroll over hva du ser

- * Avhengig av plattformen har du muligheter til å begrense eller fjerne innhold fra feeden din, for eksempel ved å «dempe», «slumre» eller «skjule» innlegg.
- * Du kan også slutte å følge, slette eller blokkere brukere eller kontoer du ikke lenger ønsker å se. Hvis du er bekymret for at et innlegg er utrygt, kan du rapportere det til plattformen.

Svare på selvskadingsinnhold

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.

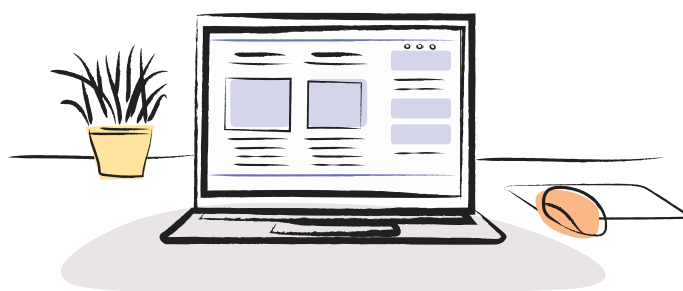
Hvis kommunikasjonen handler om selvskading, gjelder tipsene ovenfor fortsatt.

Her er noen nyttige ting du kan gjøre:

- * oppfordre personen til å fortsette å prøve å slutte med 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/de underliggende problemet/problemene, 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 kan være en del av bedringsprosessen
- * rose personen for milepæler og fremgang

Noen ting du bør unngå:

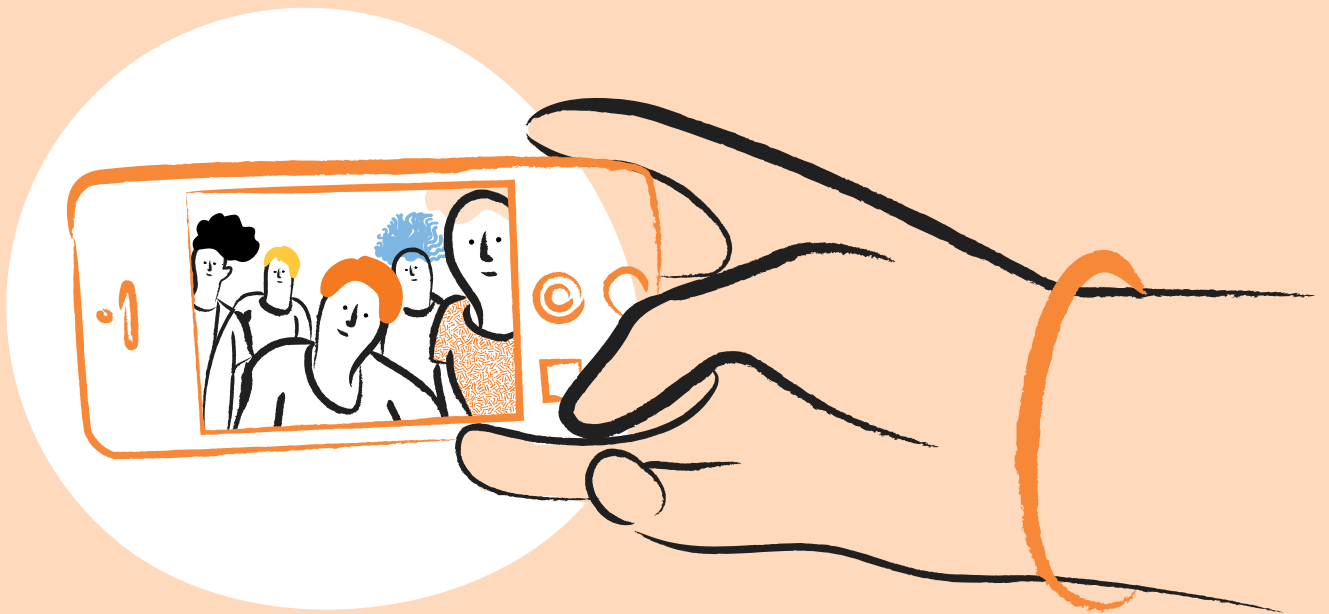
- * komplimentere bilder eller videoer av resultatet av selvskading
- * oppfordre andre til å dele bilder av resultatet av selvskading
- * feire eller beundre selvskading
- * støtte selvskadingshandlinger
- * sammenligne arr eller skader etter selvskading
- * konkurrere med andre som skader seg selv
- * 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



4

Direktesendinger av selvskading og selvmord

En direktesending er en video (eller annet innhold) som sendes eller overføres over internett i sanntid. Siden innholdet er uredigert og ikke tidsforsinket, kan du raskt bli konfrontert med støtende innhold. For eksempel dødsfall og skader. Engasjement kan utilsiktet gjøre direktesendingen tilgjengelig for flere mennesker via algoritmer.



Ikke vis selvskading og selvmord på direkten

På grunn av den potensielle faren for skade på innholdsskaperen og forbrukerne, må du ikke sende selvskading eller selvmord direkte.

- * Unngå å promotere direktesendingen av selvskading og selvmord før, under eller etter hendelsen, for eksempel ved å dele den, tagge andre osv.

Rapportér

Unngå samhandling

- * Hvis du kommer over en direktesending som viser selvskading eller selvmord, må du ikke samhandle med den, for eksempel reagere, kommentere eller dele.

Gjør dette i stedet:

- * Meld fra om en direktesending til plattformen umiddelbart.
- * Hvis personen er i umiddelbar fare, og du har nok informasjon, bør du ringe nødetatene (113). Når du har ringt og kommet i kontakt med sentralen, kan du 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.



5

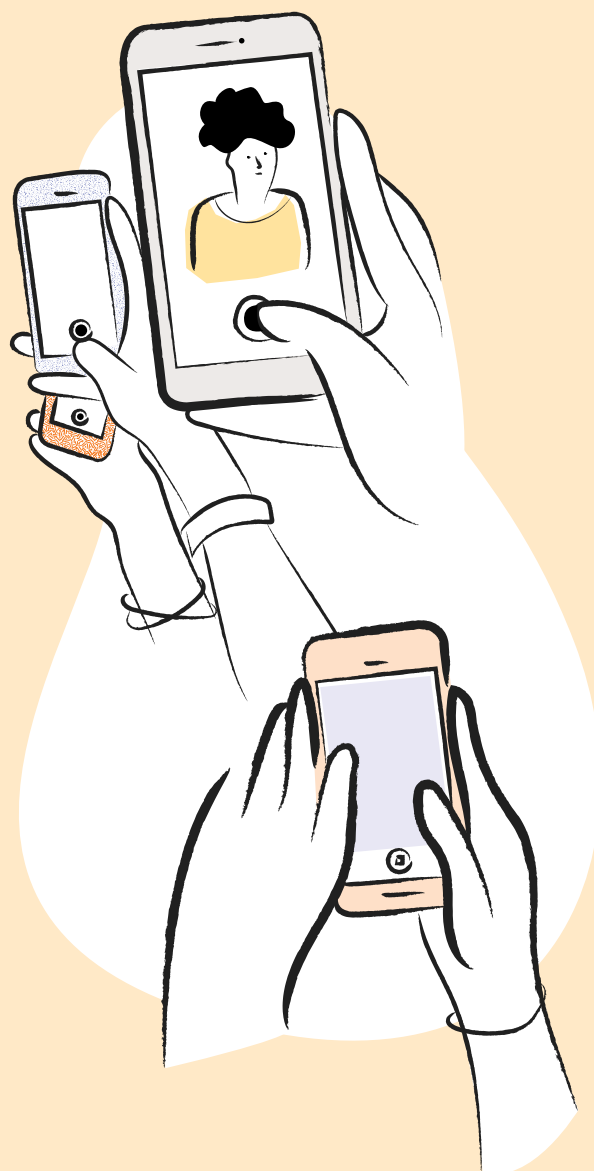
Selvskadings- og selvmordsrelaterte spill, pakter og bløffer

Selvmonds- eller selvskadingsspill (også kjent som utfordringer, trender eller vågestykker) består av en serie med progressive oppgaver over en bestemt periode, som i begynnelsen kan virke harmløse, men som etter hvert kan omfatte selvskading og ende med at spilleren må begå selvmord.

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

En selvmordsbløff er en bevisst falsk melding om et dødsfall, et spill eller en pakt som senere viser seg å være usann. Denne typen innhold kalles også falske nyheter, feilinformasjon eller desinformasjon. Bløffer kan være opprørende og skadelige, og samhandling med dette innholdet – selv om det er for å spre bevissthet – kan øke dets rekkevidde.

Selvmondsspill, -pakter og bløffer er utrygge.



Ikke lag eller frem selvskadings- eller selvmordsspill, -pakter eller -bløffer

- * Ikke lag eller del innhold relatert til selvskadings- eller selvmordsspill, -pakter eller -bløffer.

Dette inkluderer følgende:

- * koordinere selvskadings- eller selvmordsspill eller -pakter, for eksempel gjennom å gi oppgaver, velge sted, identifisere metoder, fordele roller osv
- * lage eller dele invitasjoner 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.
- * fremme spill, pakter eller bløffer

Unngå samhandling

- * Hvis du kommer over selvskadings- eller selvmordsspill eller -pakter, må du ikke delta eller på noen måte samhandle med innholdet.
- * Hvis du blir oppmerksom på en bløff, må du ikke samhandle med den.

Rapportér

- * Meld fra om selvskadings- eller selvmordsspill, -pakter eller -bløffer til plattformen.



6

Selvskadings- og selvmordsfellesskap

Nettfellesskap kan gi en følelse av tilhørighet, samt være kilder til støtte og informasjon. De kan imidlertid bli unyttige eller til og med skadelige. Skade kan omfatte følelsesmessig fortvilelse og forstyrrelse av bedringsprosessen.

Før du blir medlem av et fellesskap, bør du kanskje spørre deg selv om du tror det vil være nyttig for deg på dette tidspunktet. Du kan også snakke med en fagperson. Hvis du merker at et fellesskap er unyttig eller skadelig, kan du når som helst melde deg ut.

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



Medlemmer

Hold deg selv og andre trygge

Hvis du er medlem av et fellesskap som oppmuntret til selvskading eller selvmord, og du innser at det er unyttig eller skadelig, trenger du ikke å bli værende og delta. Du kan velge å forlate fellesskapet når som helst. Du kan også rapportere fellesskapet til plattformen.

Som medlem av et fellesskap er det viktig å unngå å gjøre følgende:

- * drive med selvskading for å forbli en del av nettfellesskapet
- * kopiere, ta skjermbilder, gjøre skjermopptak, dele, videresende eller distribuere innhold uten tillatelse fra innholdsskaperen, med mindre du rapporterer hen eller innholdet hens av sikkerhetsmessige årsaker
- * oppfordre andre til å skade seg selv eller ta sitt eget liv, eller gi instruksjoner om hvordan man kan utøve slik atferd
- * være vert for eller delta i sosiale aktiviteter på nettet som omhandler selvskading, for eksempel drive med selvskading som en gruppe

Moderatorer

Å opprette, administrere og moderere et fellesskap kan være givende, men også stressende og tidkrevende. Tenk gjennom hvor mye tid du vil måtte bruke på fellesskapet, vær klar over hva rollen din og ansvarsområdene dine er, ha klare retningslinjer for hva du skal gjøre hvis du ikke har den kunnskapen og de ferdighetene som trengs, og sørg for at du tar vare på deg selv og har tilgang til støtte.

Nyttige ting du kan gjøre for fellesskapet er blant annet:

- * informere medlemmene om at dette fellesskapet ikke er en erstatning for profesjonell hjelp
- * oppmuntre medlemmene til å være aktører for sitt eget velvære

- * oppgi kontaktopplysningene til hjelpetelefoner, og sørg for at disse er lett synlige og tilgjengelige, for eksempel ved hjelp av pins eller klistremerker
- * gi informasjon om hvordan medlemmene kan kontakte deg, og når de kan forvente svar
- * be potensielle medlemmer om å fylle ut spørsmål om medlemskap eller deltakelse før de blir med i fellesskapet
- * opprette regler som beskriver avtalene, for å bli medlem og delta i fellesskapet, samt tiltak som vil bli iverksatt hvis avtalene brytes – reglene bør leses og godtas ved oppstart
- * sørge for at reglene er lett synlige og tilgjengelige
- * vurdere å overvåke og moderere innlegg og kommentarer for potensielt skadelig eller utrygt innhold
- * Hvis du velger å overvåke og moderere innlegg og kommentarer, bør du vurdere en forhåndsgodkjenningsprosess og kommunisere dette tydelig til medlemmene.
- * ha en plan for hvordan du svarer medlemmer som uttrykker at de er i fare for selvmord, og beskriv denne prosessen
- * slette kommentarer som bryter reglene.
- * dempe, suspendere, fjerne eller blokkere medlemmer som bryter reglene
- * rapportere innhold til plattformen hvis det er mer enn moderatorrollen din eller evnene dine kan håndtere
- * minne medlemmene på at de kan rapportere innhold og medlemmer direkte til plattformen
- * Hvis du bestemmer deg for å suspendere, slette, blokkere eller rapportere et medlem, må du kontakte medlemmet for å informere hen og forklare hvorfor – det kan også være nyttig å sende personen numre til hjelpetelefoner.

Unngå følgende:

- * kreve at medlemmer må dele bevis på selvskading eller selvmord som en del av søknaden om å bli medlem eller forbli medlem av fellesskapet

7

Sorg og hvordan man kan snakke om noen som har dødd av selvmord

Denne delen er ment å hjelpe deg med å trygt legge ut innlegg om noen som har begått selvmord, på dine egne sosiale medier, eller administrere et fellesskap dedikert til noen som har dødd av selvmord.

Innlegg kan kunngjøre eller bekrefte dødsfallet til en du er glad i, minnes og feire personen og livet hans, markere en bursdag eller dødsdag eller inneholde dine egne tanker og følelser. Grupper kan være et utløp for sorg og et sted hvor venner og familie kan dele minner, utveksle informasjon og støtte hverandre.

Informasjonen i denne delen gjelder både personer du kjenner, og offentlige personer. Den gjelder også for begravelser på nettet, som i tillegg til å vises direkte, noen ganger blir tatt opp og delt.

Tenk på hvor ofte du lager eller bruker innhold. For mye eksponering for selvmord kan ha negativ innvirkning på deg selv og andre. Hvis du føler behov for å snakke om det som skjer med deg, kan det være nyttig å ta kontakt med personer du stoler på privat, enten på eller utenfor nettet.



Kommunikasjon om noen som har dødd

Det er respektfullt å innhente tillatelse fra familien til den avdøde før du kunngjør noens død.

For å redusere negativ innvirkning på andre må du gjøre det klart at innlegget sannsynligvis vil inneholde detaljerte opplysninger og bilder av personer som er død. Dette er spesielt viktig for visse kulturelle grupper og urbefolkninger.

Hvis du trenger hjelp med å administrere de sosiale mediekontoene til en person som er død, kan du sjekke hjelpesentrene til de aktuelle plattformene. Det kan være at du kan gjøre kontoen om til en minnekonto eller deaktivere eller slette den.

Nyttige ting du kan inkludere i innholdet ditt:

- * Publisere og dele kun det du vet er sant. For eksempel at personen er død, uten å dele grafiske detaljer om hvordan og hvor. Unngå å spekulere i hvordan og hvorfor personen døde, eller å tilskrive dødsfallet til én hendelse, selv om dette er for å prøve å forstå hva som har skjedd. Å forsøke å forstå noe kan lette sorgprosessen, men det kan være nyttigere å gjøre dette privat eller utenfor nettet sammen med personer eller fagpersoner du stoler på.
- * Rette opp uriktige opplysninger.
- * Be andre om å vise respekt og empati når de kommuniserer om den avdøde.
- * 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 hatt selvmordstanker som har stoppet eller avtatt, eller som de aldri har gjort alvor av.
- * Oppgi numre til hjelpetelefoner.
- * Minne andre om å være oppmerksomme på hvilken innvirkning kommentarene deres kan ha på andre.

For å redusere risikoen for fortvilelse og potensielle negative innvirkninger bør du unngå å:

- * legge ut eller dele unøyaktig eller ubekreftet informasjon
- * legge ut eller dele innhold som beskriver når, hvordan, med hvem eller hvor 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 om personens tanker, følelser og handlinger i tiden før selvmordet
- * bruke humor når man snakker om selvmord, selv om det er godt ment



8

Veiledning for påvirkere

Påvirkere på sosiale medier er innholdsskapere med mange følgere som kan inspirere eller veilede andre menneskers atferd, for eksempel til å kjøpe et produkt eller benytte seg av en tjeneste. På grunn av den sosiale makten og innflytelsen de har over publikummet sitt, kan påvirkere spille en positiv rolle når det gjelder å gi håp, oppfordre til å oppsøke hjelp, redusere stigma rundt og øke bevisstheten om sensitive og komplekse temaer som selvsykdom og selvmord. Påvirkere som deler utrygt innhold om disse temaene, kan imidlertid ha en negativ innvirkning på andre, selv om de har gode intensjoner.

Informasjonen i denne delen er ment for påvirkere og andre offentlige personer som kommuniserer om selvsykdom og selvmord. Det kan være nyttig å lese de andre delene også for å ivareta din egen sikkerhet og sikkerheten til publikummet ditt.



Vær tydelig om rollen din

- * Publikummet ditt kan være lett påvirkelig og betrakte deg som en leder innen temaene du snakker om. Derfor er det viktig å være tydelig om rollen din som påvirkere.
- * Oppgi uttrykkelig at du ikke er kvalifisert og registrert som en fagperson innen mental helse, og at du ikke har kompetanse innen forebygging av selvsykdom eller selvmord (med mindre du har utdanning og opplæring på dette området).

Legg ut innhold om dine egne erfaringer på en trygg måte

Hvis du har erfaring med selvsykdom eller selvmord, og du føler deg komfortabel med å fortelle om det, kan det være nyttig å informere publikum om dette. Gjenta igjen at du bare deler dine egne erfaringer, at du ikke er en ekspert på temaet, og at dette ikke må betraktes som medisinsk rådgivning. Det som kan ha vært nyttig eller unyttig for deg, er kanskje ikke hjelpsomt for noen andre. Du bør vurdere å legge til en ansvarsfraskrivelse, siden informasjonen du legger ut på nettet, kan få sosiale og juridiske konsekvenser.



Vær oppmerksom på publikummet ditt

- * Når du lager innhold, må du være oppmerksom på hvem publikummet ditt er, og tenke gjennom innvirkningen og implikasjonene av innleggene dine, inkludert potensielle negative konsekvenser, for eksempel selvsykdom eller selvmord. Yngre mennesker kan være mer påvirkelige og impulsive.

Legg ut og del kunnskapsbasert informasjon

- * Hvis du gir råd om forebygging av selvsykdom eller selvmord, må du kun legge ut og dele kunnskapsbasert informasjon. Dette betyr informasjon som er støttet av vitenskapelig forskning og produsert av troverdige og anerkjente organisasjoner.

Oppfordre til å oppsøke hjelp

- * Gi informasjon om hvordan og hvor folk kan få støtte og tilgang til ressurser.

På grunn av den potensielle internasjonale rekkevidden din, kan det være lurt å inkludere denne lenken som startpunkt: findahelpline.com.

Håndtering av forventninger

Publikummet ditt kan ha utviklet en sterk tilknytning til deg gjennom virtuell nærhet og kan anta at de snakker direkte med deg når de kommuniserer med deg på sosiale medier. Dette kan skape forventninger om når og hvordan du kommer til å svare.

Du kan gjøre følgende for å beskytte deg selv og skape et trygt rom for publikummet ditt:

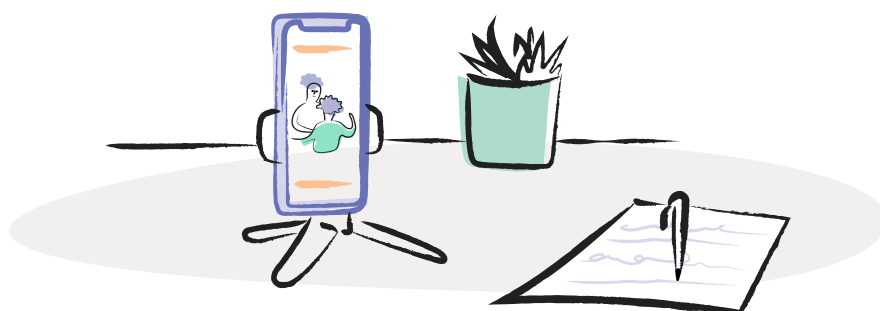
- * sette tydelige grenser og kommunisere rundt begrensningene dine
- * være tydelig på at meldinger og kommentarer blir moderert og hvem som administrerer kommunikasjonen – du kan for eksempel inkludere en synlig ansvarsfraskrivelse
- * være tydelig på om folk kan forvente svar direkte fra deg eller noen i teamet ditt – du kan for eksempel inkludere dette i innholdet, bildetekster, beskrivelsesfelt eller festede kommentarer

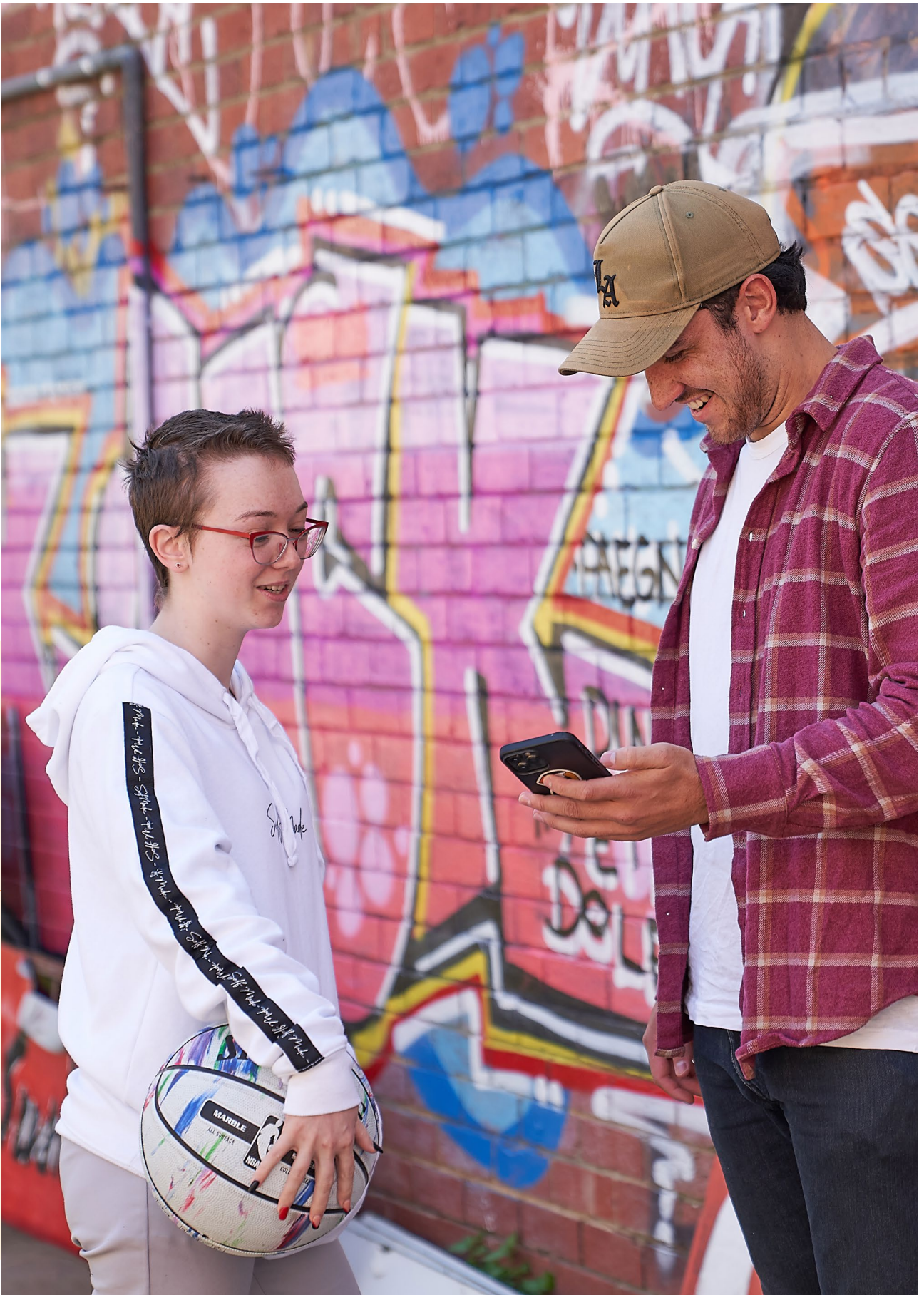
Ha en plan

Hvis du legger ut innlegg om selvskading eller selvmord (og selv om du ikke gjør det), kan du motta mange meldinger og kommentarer fra andre som sliter, driver med selvskading eller er suicidale. Det kan være lurt å planlegge på forhånd hvordan du skal svare på slike meldinger eller kommentarer.

Vurder å rådføre deg med en ekspert

Hvis du er i stand til og ønsker det, kan det være lurt å rådføre deg med en fagperson innen mental helse før, under og etter at du har laget innhold om og kommunisert om selvskading og selvmord.





Ordliste

Forbruker: En innholdsforbruker er en person som ser på eller samhandler med netttinnhold som er laget av andre. Forbrukere er også kjent som publikum.

Skaper: En innholdsskaper er forfatteren av et originalt innlegg eller en original kommentar på nettet.

Spill: Selvmords- eller selvskadingsspill (også kjent som utfordringer, trender eller vågestykker) består av en serie med progressive oppgaver over en bestemt periode, som i begynnelsen kan være harmløse, men som etter hvert kan omfatte selvskading og ende med at spilleren må begå selvmord.

Bløff: En selvmordsbløff er en bevisst falsk melding om et dødsfall, et spill eller en pakt som senere viser seg å være usann. Denne typen innhold kalles også falske nyheter, feilinformasjon eller desinformasjon.

Påvirker: Påvirkere på sosiale medier er personer som skaper digitalt innhold og som har mange følgere som kan inspirere eller veilede andre menneskers atferd, for eksempel til å kjøpe et produkt eller benytte seg av en tjeneste.

Samhandling: Samhandling betyr ganske enkelt å engasjere seg i innhold på nettet. Samhandling kan omfatte reaksjoner, kommentarer og deling.

Direktesending: En direktesending er en video (eller annet innhold) som sendes eller overføres over internett i sanntid. Siden innholdet er uredigert og ikke tidsforsinket, kan du raskt støte på opprørende innhold, for eksempel dødsfall og skader, og engasjement kan utilsiktet gjøre direktesendingen tilgjengelig for flere mennesker via algoritmer for sosiale medier.

Moderator: Moderatører (også kjent som administratorer) er personer som administrerer nettfellesskap på tvers av ulike kontoer, kanaler, forumer og grupper.

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

Regler: Avtaler som alle i fellesskapet må overholde. Disse håndheves av moderatører/administratorer.

Selvskading: Atferd som innebærer villet egenskade eller selvpåført forgiftning, uavhengig av motiv eller selvmordsintensjon.

Selvsmord: En handling som en person utfører for å bevisst avslutte sitt eget liv, og som resulterer i døden.



Lenker til hjelpesentre for sosiale medieplattformer:

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:

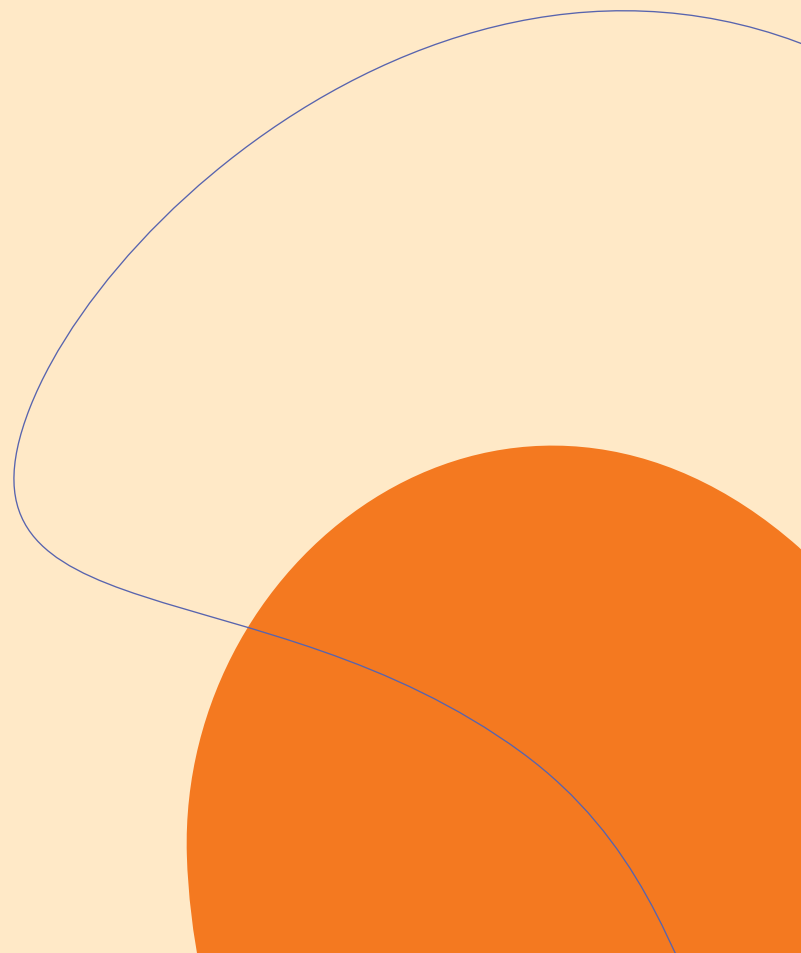
<https://help.twitter.com/en>

WhatsApp:

<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube:

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



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: PMC6237326.
 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 mental health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC7248803.
 3. Robinson J, Teh Z, Lamblin M, Hill NTM, La Sala L, Thorn P. Globalization of the #chatsafe guidelines: Using social media for youth suicide prevention. *Early Intervention Psychiatry*. 2021;15(5):1409-13. Epub 2020/09/17. doi: 10.1111/eip.13044. PubMed PMID: 32935440.
 4. 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: PMC8205132.
 5. La Sala, L., Pirkis, J., Cooper, C., Hill, N. T. M., Lamblin, M., Rajaram, G., Rice, S., Teh, Z., Thorn, P., Zahan, R., & Robinson, J. (2023). Using social media as part of a suicide postvention response: A pilot examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe intervention with young people who have been impacted by suicide. *JMIR Human Factors (forthcoming)*.
 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. *Psychological medicine*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
 7. Scherr S. Social media, self-harm, and suicide. *Current opinion in psychology*. 2022;46:101311. Epub 2022/03/28. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101311. PubMed PMID: 35339980.
- 