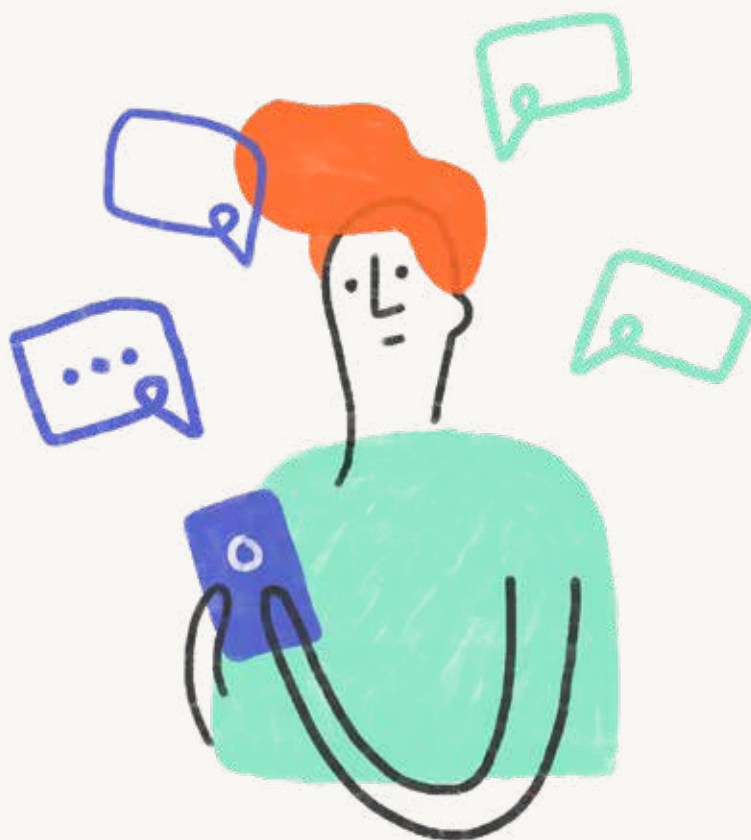


# #chatsafe

## En ung människas guide till att kommunicera tryggt om själv mord online



© Orygen

Den här publikationen är upphovsskyddad. Bortsett från användning tillåten enligt Copyright Act 1968 och efterföljande ändringar, får ingen del reproduceras, lagras eller överföras på något sätt utan skriftligt tillstånd från Orygen.

ISBN 978-1-920718-72-5

### **Föreslagna citeringar**

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: En ung människas guide till att kommunicera tryggt om självmord online, Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018.

### **Friskrivningsklausul**

Denna information är inte medicinsk rådgivning. Det är allmän information som inte tar hänsyn till dina personliga omständigheter, din kroppsliga hälsa, ditt sinnestillstånd eller dina psykiska behov. Använd inte den här informationen för att behandla eller ställa diagnos på ditt eget eller någon annans medicinska tillstånd, ignorera aldrig medicinsk rådgivning och skjut inte upp läkarbesök på grund av något i den här informationen. Alla medicinska frågor ska ställas till kvalificerad vårdpersonal. Om det är något du undrar över, sök alltid medicinsk rådgivning.

### **Orygen**

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australien

[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

# Författarnas tack

Orygens #chatsafe-projekt erhåller finansiellt stöd av Australiens regering under the National Suicide Prevention Leadership and Support Program. Orygens riktlinjer har spridits ut över världen med hjälp av Facebook.

Författarna tackar sina partner i projektet: The University of Melbourne, Everymind och Facebook.

Författarna tackar Simon Goodrich, Ryan Blandon, Libby de Souza och Sarah Kaur från Portable: Ett digital design- och teknologiföretag som utfört grafisk design och layout.

Författarna vill uttrycka sin största tacksamhet till följande medlemmar i expertpanelen för deras ovärderliga bidrag till utvecklandet av dessa riktlinjer: Dr John Ackerman, Dr Bart Andrews, Professor Ella Arensman, Eleanor Bailey, Dr Jo Bell, Katherine Berney, Kim Borrowdale, Emily Boubis, Emily Cole, Dr Georgina Cox, Brooke Cross, Han Duong, Bronwen Edwards, Penny Fannin, Marie Gallo-Dyak, Rhylee Hardiman, Amy Hatfield, Professor Keith Hawton, Biträdande Professor Sarah Hetrick, Taylor Johnstone, Jenya Kalagurjevic, Sharanjit Kaur, Sarah Langley, Tina Li, Britt Liebeck, Dr Ann Luce, Lillian Ma, Nikolina Mabic, Roxxanne MacDonald, Kathryn McGrath, Mary Mansilla, Denise Meine-Graham, Dr Katherine Mok, Dr Sally Morris, Katherine Newton, Biträdande Professor Thomas Niederkrotenthaler, Meghan O'Keefe, Professor Jong-Ik Park, Emily Parry, Dr Dan Reidenberg, Dr Simon Rice, Ella Robinson-Clarke, Biträdande Professor Vincent Silenzio, Lektor Mark Sinyor, Professor Merike

Sisask, Dr Jaelea Skehan, Ellen Sproule, Andrew Synnot, Lektor Benedikt Till, Dr Michael Utterson, Professor Paul Yip och Lektor Nerissa Young.

Vi uppmärksammar de unga människor, och deras vänner och familjer, som har upplevt självmord, inklusive de som gjort självmordsförsök och de som mist någon genom självmord. Vi minns vänner vi förlorat genom självmord och erkänner det lidande självmord för med sig när det berör våra liv och vår gemenskap.

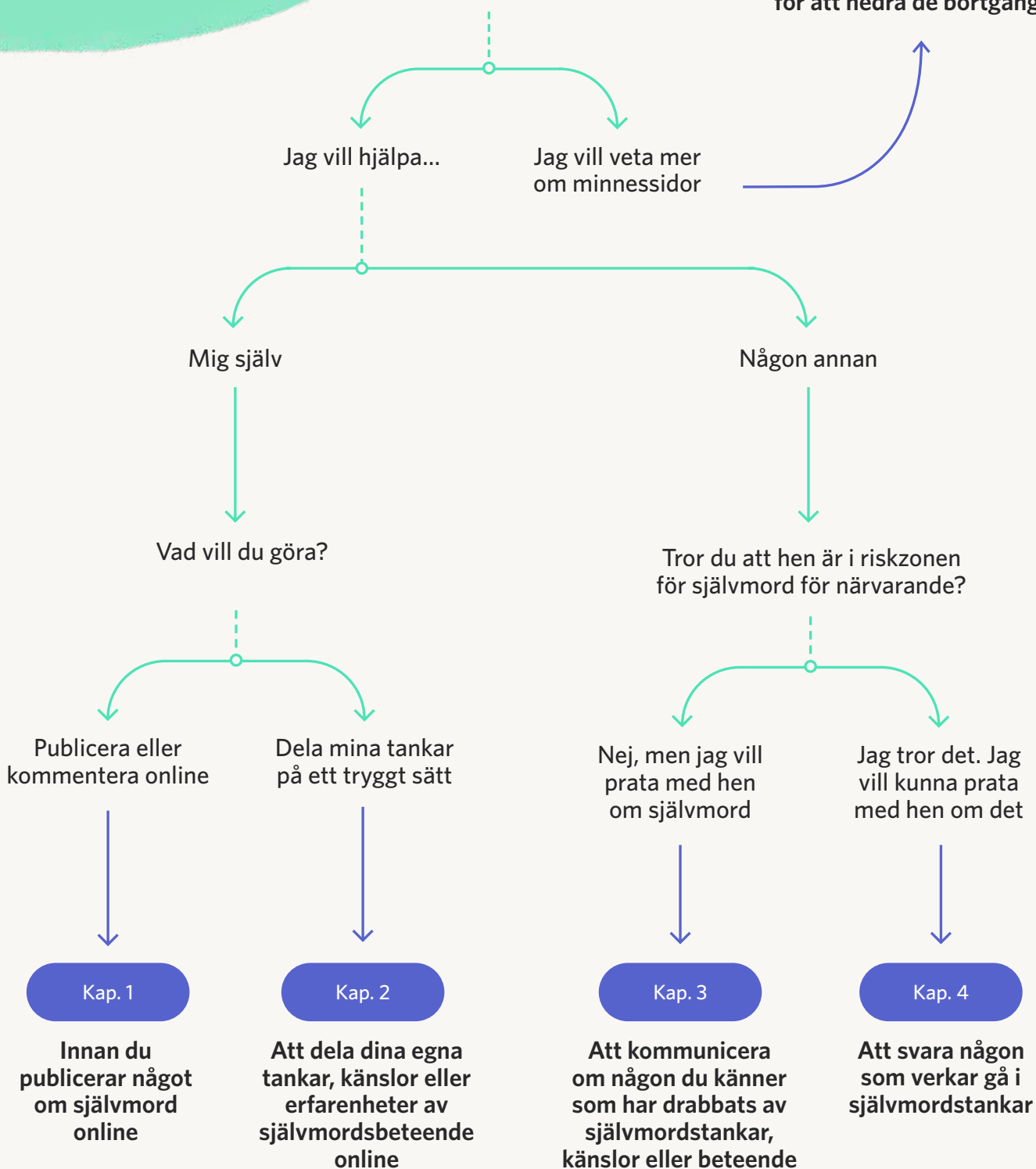
Vi värderar de grupper av unga människor som lever med ökad självmordsrisk, inklusive unga människor från ursprungsbefolkningar världen över, unga människor som tillhör HBTQIA+, människor från landsbygden och glesbygder, och alla som lider av psykisk ohälsa eller lever i socialt underläge runtom på jorden.

De unga människornas röster är avgörande i vårt arbete att förebygga självmord och vi gör gemensam sak med dem i hopp om framtiden.

# Vad letar du efter?

Kap. 5

Minneswebbplatser, minnessidor och slutna grupper för att hedra de bortgångna



# Bakgrund

Många länder, inklusive Sverige, har utvecklat riktlinjer för medierna för trygg rapportering av självmord. Dessa riktlinjer riktar sig till verksamma inom mediebranschen och har till största delen koncentrerats på de traditionella nyhetsmedierna, i stället för på internet och sociala medier. Men unga människor använder sig i ökande grad av plattformar för sociala medier för att diskutera självmord på många olika sätt. Det är därför mindre troligt att strategier som inriktar sig på att engagera yrkesverksamma och på traditionella medier kommer att vara till hjälp för ungdomar.

Hittills saknas bevis för trygg och hjälpsam kommunikation om självmord människor emellan online, och det finns få riktlinjer att följa för unga människor som vill diskutera självmord online på ett tryggt sätt. Det här projektet har haft som mål att utveckla en uppsättning bevisinformerade riktlinjer som skulle kunna hjälpa unga människor att kommunicera tryggt om självmord online.

**Den här handboken som utvecklades av Orygen för att användas i Australien har bearbetats i samarbete med Mind i Sverige för att användas av unga människor som bor i Sverige.**

# Hur riktlinjerna utvecklades:

## Delfimodellen

Riktlinjerna för #chatsafe utvecklades genom att använda Delfimodellens konsensusmetodik som använder sig av expertutlåtanden för att identifiera bästa praxis när bevis saknas, och som har använts i utvecklandet av riktlinjer för andra frågeställningar inom psykisk hälsa <sup>2</sup>.

Vår Delfiundersökning bestod av två delar. Den första delen var en systematisk genomsökning av referentgranskad och grå litteratur (t.ex. webbplatser och rapporter), som gjordes för att identifiera specifika åtgärder som kunde tas av unga människor när de kommunicerade om självmord online. Dessa åtgärds mål lades därefter in i ett frågeformulär och

deras relevans för inkludering i riktlinjerna bedömdes av två expertpaneler. Den första panelen inkluderade unga människor som hade identifierats genom Orygens ungdomsnätverk. Den andra panelen bestod av experter inom förebyggande av självmord och professionella inom medier och kommunikation.

Panelmedlemmarnas roll var att i två omgångar frågeformulär bedöma varje punkt utifrån hur viktig de ansåg att den behövde vara för att tas med i riktlinjerna. En punkt som godkändes som "väsentlig" eller "viktig" av minst 80% av båda panelerna togs med i de slutliga riktlinjerna.

<sup>2</sup> Jorm AF. Using the Delphi expert consensus method in mental health research. The Australian and New Zealand journal of psychiatry. 2015;49(10):887-97.

# Beskrivning av riktlinjerna

Riktlinjerna i #chatsafe ger unga människor verktyg och tips som ska hjälpa dem att kommunicera tryggt om självmord online.

## Riktlinjerna består av följande kapitel:

1. Innan du publicerar något om självmord online;
2. Att dela dina egna tankar, känslor eller erfarenheter av självmordsbeteende online;
3. Att prata om någon du känner som lider av självmordstankar, känslor eller beteende;
4. Att svara någon som verkar gå i självmordstankar;
5. Minneswebbplatser, minnessidor och slutna grupper som hedrar de bortgångna.

# Ordlista

**Användare:** Hänför till en person som tar del av innehållet på sociala medieplattformar.

**Copypat-självmord:** händer när en persons självmord inspirerar till självmordsbeteende hos en annan. Det kan hända genom direkt exponering till självmordsinnehåll, eller indirekt genom kännedom om någon annans självmord.

**Dela:** hänför till publicering av inlägg eller innehåll som har skapats av andra på sociala medier som du skickar vidare till vänner eller följare. Hit räknas bland annat men inte bara konst, giffar, bilder, länkar, mem, meddelanden, foton, dikter, videor eller vloggar till andra webbplatser/inlägg.

**Direktmeddelande:** även kallat DM, är en slags online-kommunikation som sänds privat mellan två personer på sociala medier. Det kan också kallas "inboxing".

**Emoji:** hänför till en liten bild eller ikon som kan användas för att uttrycka din reaktion på en användares inlägg. Här nedanför har du några exempel på emoji:



**Gilla:** hänför till en positiv reaktion som man kan ge ett inlägg. Vissa online-plattformar har ett urval av reaktioner som användaren kan välja mellan när hen svarar på ett inlägg. Facebook inkluderar till exempel emoji-reaktioner som kan användas för att svara på ett inlägg på olika sätt, bl.a. ledset ansikte, argt ansikte och skrattande ansikte.

**Händelse/r:** hänför till foton eller videor som tagits under loppet av en dag och publicerats online som ett tillfälligt inlägg. Vissa plattformar som t.ex. Snapchat låter användaren publicera händelser som försvinner efter 24 timmar.

**Klickbete:** innehåll som är till för att locka användaren att klicka på en länk till en särskild sida eller webbplats.

**Kommentera:** hänför till den process som låter användaren svara eller ge feedback på ett inlägg.

**Kommunicera om självmord:** hänför till när du delar, utbyter eller engagerar dig i information, nyheter eller idéer om självmord. Hit hör att skapa egna inlägg, dela någon annans inlägg, dela bilder, webbsidor eller länkar som kan ha med självmord att göra, eller att svara någon som verkar ha självmordstankar, känslor eller beteende.



# Ordlista

**Länkar:** hänför till en hyperlänk till ett annat dokument, en webbsida eller annat online-innehåll. De aktiveras ofta genom att klicka på ett markerat ord eller en bild.

**Privat meddelande:** även kallat PM. Den här termen används ofta på samma sätt som DM. Vissa online-plattformar, som t.ex. forum, använder termen PM.

**Publicera:** hänför till publicering av ditt eget originalinnehåll online. Det inkluderar bland annat men inte bara konst, giffar, bilder, länkar, mem, meddelanden, foton, dikter, videor eller vloggar till andra webbplatser/inlägg.

**Pålitlig vuxen eller vän:** hänför till en person som du känner att du tryggt kan prata med. Det kan vara en person som du känner finns där för dig och lyssnar på dig utan att döma när du uttrycker dina tankar och känslor.

**Skärmdump:** hänför till att ta en bild av innehållet som visas på datorskärmen och omvandla den till en bildfil som du kan spara på din dator eller mobil. En skärmdump kan också kallas för "screenshot" eller "skärmbild".

**Sociala medier:** hänför till online-plattformar som till exempel webbplatser och mobilappar som låter användarna dela, kommunicera och skapa innehåll som kan ses av andra. Några populära exempel är bland annat men inte bara Facebook, Instagram, Twitter, Tumblr, SnapChat, WeChat och Youtube.

**Svara:** hänför till att ge svar till en kommentar eller ett direktmeddelande från en annan användare online.

**Säkerhetsplan:** hänför till en strukturerad plan som har utarbetats med hjälp av vårdpersonal. Planen är en översikt över åtgärder, överlevnadsstrategier och stödpersoner som skulle kunna hjälpa dig när du upplever självmordstankar, känslor och beteenden.

**Triggervarning:** kan också kallas "innehållsvarning". Hänför till en uppgift i början av ditt inlägg som varnar andra användare om att inlägget eventuellt kan innehålla oroande material. Triggervarningar kan också förkortas till TW eller CN (Content notice).

**Trollning:** Negativt innehåll som har publicerats online i avsikt att provocera eller uppröra användarna.

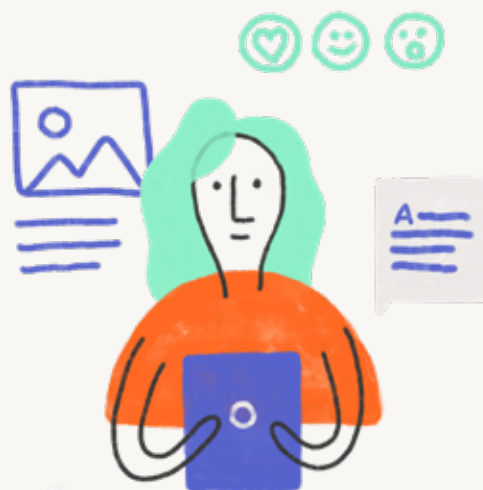
**Viral:** snabb online-spridning av en bild, video eller annat innehåll från en användare till en annan.

# 01

## Innan du publicerar något om självmord online

Innan du börjar kommunicera om självmord online, fundera en stund på varför du vill dela det här inlägget. Fundera på hur ditt inlägg skulle kunna påverka andra, och om det kanske finns andra sätt att dela med dig av den här informationen, som är säkrare eller till större hjälp.

Det kan vara bra om du känner till några av varningstecknen för självmordsrisk innan du publicerar ditt inlägg online såväl som olika slags självmordsförebyggande stödmaterial som finns på de sociala medier eller online-plattformar du använder. [Facebooks hjälpcenter för förebyggande av självmord](#) ger till exempel information om hur man anmäler självmordsinnehåll till Facebook, och där finns också stödmaterial och länkar till internationella hjälplinjer.



## 1.1

### **Glöm inte att inlägg kan bli virala**

Bilder, foton, videor eller skrivna inlägg kan snabbt bli virala online. Om inlägget är felaktigt, stigmatiserande eller otryggt kan det påverka dig och andra negativt. Det är viktigt att du är medveten om att när du har publicerat ditt inlägg har du ingen kontroll över vem som ser det eller vem som kommer att dela det. Det kan vara bra att gå igenom din profils eller ditt online-kontos integritetsskydd, och kom ihåg att om ditt konto inte är inställt på "privat" kan vem som helst få tillgång till allt innehåll du publicerar.

## 1.2

### **Internets varaktighet: "En gång publicerat, alltid publicerat"**

Det är möjligt att det du publicerar eller delar online kommer att finnas kvar där för all framtid. Även om du har skickat ett privatmeddelande till en vän, eller har gjort ett inlägg som du senare tar bort, är det möjligt att det aldrig blir permanent raderat. Andra användare kan till exempel ha tagit skärmdumpar av dina meddelanden och inlägg, och de kan ha gjort kopior av en direktströmning eller händelse. Följden kan bli att dina vänner, föräldrar, vårdpersonal, arbetskamrater och nuvarande eller framtida arbetsgivare kanske får se det vid senare tillfälle.

### 1.3

## Det kan vara bra att bevaka ditt inlägg

Att interagera med andra genom kommentarer och inlägg är grundläggande för att skapa relationer med andra online. Om du har gjort ett inlägg som nämner självmord eller självmordsbeteende, eller om du har delat eller svarat på ett inlägg som innehåller självmordsrelaterat material, kan det vara bra att bevaka ditt inlägg regelbundet för otrygga eller skadliga kommentarer (se nedan för exempel på skadliga kommentarer).

Om du stöter på otrygga eller skadliga svar på ditt inlägg bör du undvika att argumentera med andra användare i kommentardelen. Du kan i stället överväga att göra följande:

- Dölj användarens inlägg om plattformen tillåter det.

- Anmäl otryggt innehåll till det sociala mediets hjälpcenter för förebyggande av självmord, om sådant finns.

Att svara någon som kan vara i riskzonen för självmord kan kännas som ett stort ansvar. Om du ser ett inlägg som antyder att någon kan vara i riskzonen för självmord kan du hitta några tips på hur du kan svara på [sidan 28](#).

Om du stöter på självmordsinnehåll online är det också viktigt att du tar hand om dig själv. Några tips som kan hjälpa dig ta hand om din egen hälsa hittar du på [sidan 13](#).

## Några exempel på otryggt innehåll

- Mobbning
- Kommentarer som innehåller intrång i privatlivet
- Målande beskrivningar av självmord
- Tydliga bilder av självmord
- Medel och metoder för självmord
- Självmordsplaner (t.ex. när eller hur)
- Skräppost eller återkommande innehåll
- Yttranden som uppmuntrar folk att ta sitt liv
- Yttranden som verkar vara avsedda att trigga tunga eller smärtsamma känslor hos andra
- Yttranden som innehåller självmordspakter eller självmordspartner
- Yttranden som skyller på eller får andra att känna sig ansvariga för en annan persons säkerhet
- Yttranden som ger sårbara personer information om hur man kan avsluta sitt liv
- Självmordsbrev eller avskedsbrev
- Svordomar
- Trollning
- Muntliga utfall

#### 1.4

### När bevakning inte är ett alternativ

Ibland kanske du inte har möjlighet att bevaka ditt inlägg regelbundet, du kanske inte vill bevaka inlägget längre, eller du har delat innehåll som inte kan bevakas på den sociala medieplattform du använder. Om detta händer skulle du kunna lägga in telefonnummer eller länkar till lämpliga hjälptjänster som t.ex. stödlinjer för förebyggande av självmord eller lokala akutmottagningar i ditt ursprungliga inlägg. Några svenska exempel finns på [sidan 16](#).

#### 1.5

### Några tips på hur du tar hand om dig själv

Oberoende av om du använder sociala medier ofta eller bara ibland, bör du vara medveten om att ibland kan upprepad exponering till negativt innehåll (t.ex. konversationer, bilder eller videor om självmord) påverka ditt eget välbefinnande. Det kan också hända att ett enstaka inlägg kan trigga negativa tankar och känslor. Det är viktigt att du har gjort upp en plan ifall du känner dig upprörd eller ledsen av inlägg som du har delat eller sett. Om du känner dig upprörd eller överväldigad finns det några saker du skulle kunna göra:

- Prata med någon om hur du känner dig.
- Ta en paus. Det kan innebära att du bokstavligen går din väg en stund, loggar ut från dina sociala mediekonton eller ägnar dig åt en annan aktivitet som inte har med sociala medier att göra.
- Ta kontroll över vad du ser för innehåll. Om du till exempel går igenom en jobbig period borde du kanske dra ner på hur mycket innehåll med självmordsmaterial du utsätter dig för genom att dölja vissa inlägg i ditt webbflyde eller sluta följa innehåll som kan få dig att känna dig upprörd.

## 1.6

### Allmänna säkerhetstips vid online-kommunikation om självmord

Det är många komplicerade faktorer som leder till att någon har självmordstankar, så det är viktigt att kommunicera om självmord på ett säkert sätt. Detta är särskilt viktigt när man kommunicerar online, eftersom informationen du delar kan nå ut till tiotusentals personer otroligt snabbt. Det är möjligt att vissa personer som redan känner sig sårbara kan halka in på ett copycat-självmordsbeteende eller påverkas negativt efter att ha utsatts för självmordsrelaterat innehåll online. Särskilt om innehållet är omfattande, överdrivet eller gör sensation av självmord, upprepar myter eller missförstånd om självmord, eller presenterar självmord på ett positivt eller förhålligande sätt.

[Sidorna 17-20](#) innehåller några allmänna tips för kommunikation om självmord. Där finns en del saker som inte hjälper, såväl som hjälpsamma alternativ som du skulle kunna använda.

## 1.7

### Att publicera och dela bilder, foton eller videoinnehåll

Sociala medieplattformar uppmuntrar oss ofta att använda bilder, foton, videor och andra multimedia. Men detta kan ibland få oavsiktligt skadliga följder, särskilt om bilderna visar en person som har dött av självmord.

Man bör undvika bilder, foton, videoinnehåll eller animeringar som visar självmordsmetoder eller självskada eller platsen för ett självmord. Dessa kan verka upprörande för personer som kanske sörjer någon, och kan leda till copycat-beteende hos andra människor som känner sig sårbara.

Det rekommenderas också att man inte publicerar eller delar bilder av personer som har dött av självmord där de ser ovärdade eller hotfulla ut, eller håller sig för huvudet som i plågor. De här bilderna kan förstärka negativa stereotyper av självmord och kan verka upprörande på andra.



# Stödmaterial för förebyggande av självmord som finns att tillgå genom olika sociala medieplattformer

## Facebook

[Facebooks hjälpcenter](#) har ett antal verktyg för att hjälpa den som har stött på material som handlar om självmord. Hjälpcentrets sidor för förebyggande av självmord ger information om hur man anmäler självmordsinnehåll till en utbildad medlem i deras säkerhetsgrupp som identifierar inlägget och var användaren befinner sig. Om så behövs kan de kontakta räddningstjänsten för att hjälpa den som löper risk för självmord eller självskada. Hjälpcentrets sidor för förebyggande av självmord ger också information om ett lands hjälplinjer för förebyggande av självmord som hjälper personer som ser ut att ha självmordstankar, känslor eller beteende.

## Instagram




[Instagrams hjälpcenter](#) ger information om hur man hjälper användare att anmäla innehåll som antyder att någon kan vara i riskzonen för självmord eller självskada. Användaren kan anmäla innehåll så här:

1. Välj  (på iOS) eller  (på Android) ovanför inlägget och klicka "Anmäl";
2. Klicka "Det är opassande";
3. Välj "Självmord eller självskada";
4. Klicka "Skicka anmälan".

Hjälpcentret har också länkar till självmordsförebyggande webbplatser och hjälplinjer som kan hjälpa människor under en självmordskris.

## Snapchat

[Snapchat-support](#) rekommenderar att en användare som oroar sig för en annan användare uppmuntrar denne att söka hjälp eller ta kontakt med en professionell tjänst. Om det känns obekvämt för en användare att engagera sig i en person som kan vara i riskzonen för självmord, kan hen anmäla sin oro för annans säkerhet genom att:

1. Gå till den snap du vill anmäla;
2. Öppna snappen och klicka på  (på iOS) eller  (på Android) som du hittar uppe i högra hörnet;
3. Klicka på  knappen nere i det nedre vänstra hörnet;
4. Välj "Fler alternativ; välj Jag oroar mig för att den här snapchattaren kan göra sig själv illa".

## Twitter

[Twitters hjälpcenter](#) ger information om hur man anmäler innehåll som handlar om självskada och självmord till ett särskilt utbildat team vars uppgift är att ge svar till människor som delar innehåll som antyder att de kan vara i riskzonen för självskada eller självmord. Där finns information om hur man känner igen tecken på självskada och självmord, såväl som en online-blankett för att tillkalla Twitters självmordsförebyggande stödgrupp.

# Nationella jourtelefoner och hjälplinjer som finns att tillgå i Sverige

## Mind Självmordslinjen

För dig med självmordstankar i alla åldrar.

**Telefonnummer**

90101

**Chatt**

[www.mind.se](http://www.mind.se)

**Mind Forum**

[forum.mind.se](http://forum.mind.se)

**Öppettider**

Alla dagar,- dygnet runt

## Bris

För dig som behöver stöd och är under 18 år.

**Telefonnummer**

116 111

**Chatt**

[www.bris.se](http://www.bris.se)

**Öppettider**

Måndag-fredag: 9.00-12.00 och 14.00-21.00,

Lördag-söndag: 14.00-21.00.

## Jourhavande präst

Akut samtals- och krisstöd för alla åldrar.

**Telefonnummer**

112 och fråga efter jourhavande präst

**Öppettider**

Alla dagar 17.00-08.00



# Språk och säkerhetstips för kommunikation om självmord online

## Icke-hjälpsamt språk

Använd inte ord som beskriver självmord som brottsligt eller syndigt. Det kan få personen att tro att det hen känner är fel eller oacceptabelt, och få hen att oroa sig för att bli dömd om hen ber om hjälp.

### Exempel:

- Säg inte "begick självmord".
- Säg inte att självmord är en "lösning" på problem, livets stressfaktorer eller psykisk ohälsa.

Använd inte ord som förhärligar, romantiserar eller får självmord att verka lockande.

### Exempel:

- Dela, citera eller "gilla" inte innehållet i ett självmordsbrev eller -meddelande.
- Publicera, dela eller inkludera inte länkar till sajter eller forum som förespråkar självmord. Ge inte information om självmordspakter.

## Hjälpsamma alternativ

- Försök säga att personen "dog av självmord".
- Peka på att självmord är komplicerat och att många olika faktorer bidrar till att en person avslutar sitt liv.
- Ta med budskap om hopp och tillfrisknande (du kan t.ex. publicera länkar till videor eller dikter som talar om hopp och tillfrisknande).
- Upplys andra om att självmord kan förebyggas, och ta med länkar till källor för hjälp och sajter som innehåller information om förebyggande av självmord. Några exempel:
  - Mind
- Tala om för andra som du tror funderar på självmord, var och hur de kan få hjälp.
- Ta med information om faktorer som skyddar mot självmord (t.ex. att delta i meningsfulla aktiviteter och att bygga upp och underhålla meningsfulla kontakter och relationer).
- Peka på att självmord kan förebyggas, att det finns hjälp att tillgå, att behandling kan lyckas och att det är möjligt att bli frisk.

# Språk och säkerhetstips för kommunikation om självmord online (fortsättning)

## Icke-hjälpsamt språk

Använd inte ord som trivialiserar eller får självmord att verka mindre komplicerat än det faktiskt är.

### Exempel:

- Skyll inte på en händelse eller antyd att självmordet hade en enda orsak, som t.ex. mobbning eller sociala medier.
- Säg inte att självmord är en lösning på problem, livets stressfaktorer eller psykisk ohälsa.

Gör inte sensation av självmord.

### Exempel:

- Ta inte med länkar till sensationella "klickbeten".

## Hjälpsamma alternativ

- Försök säga att personen "dog av självmord".
- Peka på att självmord är komplicerat och att många olika faktorer bidrar till att en person avslutar sitt liv.
- Ta med budskap om hopp och tillfrisknande (du kan t.ex. publicera länkar till videor eller dikter som talar om hopp och tillfrisknande).
- Upplys andra om att självmord kan förebyggas, och ta med länkar till källor för hjälp och sajter som innehåller information om förebyggande av självmord. Några exempel:
  - Mind
- Tala om för andra som du tror funderar på självmord, var och hur de kan få hjälp.
- Ta med information om faktorer som skyddar mot självmord (t.ex. att delta i meningsfulla aktiviteter och att bygga upp och underhålla meningsfulla kontakter och relationer).
- Peka på att självmord kan förebyggas, att det finns hjälp att tillgå, att behandling kan lyckas och att det är möjligt att bli frisk.

# Språk och säkerhetstips för kommunikation om självmord online (fortsättning)

## Icke-hjälpsamt språk

Använd inte fördömande uttryck som förstärker myter, stigmat och stereotyper, eller som antyder att man inte kan göra någonting åt självmord.

### Exempel:

- Säg inte att självmord är för "fegisar", "ett rop på hjälp", "ett försök att få uppmärksamhet" eller "en självisk handling".
- Använd inte stigmatiserande ord som t.ex. "galen", "psykfall", "pucko", "knäpp", "förryckt", "rubbad", "sinnessjuk" eller "abnorm".
- Antyd inte att om någon vill avsluta sitt liv är det ingenting du kan göra åt det.

Ge inte detaljerad information om någons självmord eller självmordsförsök.

### Exempel:

- Ge inte information om självmordsmetoder eller platsen för ett självmord. Ta inte upp att flera självmord har inträffat på en speciell plats en s.k. "hotspot".

## Hjälpsamma alternativ

- Försök säga att personen "dog av självmord".
- Peka på att självmord är komplicerat och att många olika faktorer bidrar till att en person avslutar sitt liv.
- Ta med budskap om hopp och tillfrisknande (du kan t.ex. publicera länkar till videor eller dikter som talar om hopp och tillfrisknande).
- Upplys andra om att självmord kan förebyggas, och ta med länkar till källor för hjälp och sajter som innehåller information om förebyggande av självmord. Några exempel:
  - Mind
- Tala om för andra som du tror funderar på självmord, var och hur de kan få hjälp.
- Ta med information om faktorer som skyddar mot självmord (t.ex. att delta i meningsfulla aktiviteter och att bygga upp och underhålla meningsfulla kontakter och relationer).
- Peka på att självmord kan förebyggas, att det finns hjälp att tillgå, att behandling kan lyckas och att det är möjligt att bli frisk.

# Språk och säkerhetstips för kommunikation om självmord online (fortsättning)

## Icke-hjälpsamt språk

Beskriv inte självmord som ett önskat resultat.

Exempel:

- Använd inte ord och uttryck som "lyckat", "misslyckat" eller "misslyckat försök".
- Nämn inga positiva följder av självmordsbeteende som hänför till självmord som en "lättnad", att personen "äntligen har funnit frid", eller att självmord är "snabbt" och "smärtfritt".
- Säg inte att någon "uppnådde" självmord, eller att det var "ädelt" eller en "modig handling".

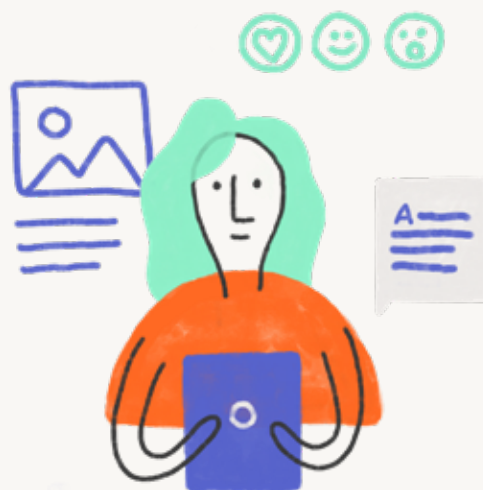
## Hjälpsamma alternativ

- Försök säga att personen "dog av självmord".
- Peka på att självmord är komplicerat och att många olika faktorer bidrar till att en person avslutar sitt liv.
- Ta med budskap om hopp och tillfrisknande (du kan t.ex. publicera länkar till videor eller dikter som talar om hopp och tillfrisknande).
- Upplys andra om att självmord kan förebyggas, och ta med länkar till källor för hjälp och sajter som innehåller information om förebyggande av självmord. Några exempel:
  - Mind
- Tala om för andra som du tror funderar på självmord, var och hur de kan få hjälp.
- Ta med information om faktorer som skyddar mot självmord (t.ex. att delta i meningsfulla aktiviteter och att bygga upp och underhålla meningsfulla kontakter och relationer).
- Peka på att självmord kan förebyggas, att det finns hjälp att tillgå, att behandling kan lyckas och att det är möjligt att bli frisk.

## 02

## Att dela dina egna tankar, känslor eller erfarenheter av självmondsbeteende online

Det kan komma tillfällen när du vill dela din egen erfarenhet av självmordstankar, känslor eller beteende. Om du för närvarande upplever självmordstankar, känslor eller beteenden bör du prata med en pålitlig vuxen eller vän, eller söka psykiatrisk hjälp innan du publicerar något online. Om du har en "säkerhetsplan" kan du använda dig av strategierna i den som hjälp för att hålla dig säker. Om du känner dig otrygg på grund av dina egna självmordstankar, känslor eller beteenden bör du kontakta din lokala akutmottagning per telefon eller gå till akuten för att få hjälp.



## 2.1

### Din personliga integritet

Om du bestämmer dig för att publicera dina erfarenheter av nuvarande eller tidigare självmordstankar, känslor eller beteenden online, tänk på att andra personer i din omgivning som inte känner till dina erfarenheter kan få reda på dem som resultat av ditt inlägg. Du kanske också får en blandning av både positiva och negativa svar. Tänk igenom vilka aspekter av din personliga erfarenhet du vill visa upp, och kom ihåg att det inte är nödvändigt att dela allting. Visa bara upp de personliga uppgifter som du känner dig bekväm med att dela med andra, och hoppa över allt sådant som du inte vill att alla som du hittills har träffat, eller kommer att träffa i framtiden, ska få reda på om dig.

Innan du publicerar ditt inlägg om din egen erfarenhet kan det vara till hjälp om du frågar dig själv följande:

- Hur kommer det att kännas att dela dina erfarenheter? Om du till exempel tror att det skulle kunna bli upprörande, kan du kanske be ett syskon, en pålitlig vuxen eller en vän att läsa igenom ditt inlägg innan du delar det.
- Vad hoppas du att du ska uppnå med att dela dina erfarenheter? Vill du öka andras medvetenhet eller söker du stöd? Finns det mer effektiva sätt att uppnå detta?
- Tror du att du skulle vinna på att söka hjälp för din nuvarande eller tidigare erfarenhet av självmordstankar, känslor eller beteenden? Vilka resurser, människor eller vänner finns där som kan hjälpa dig?
- Vem kommer att se ditt inlägg? Publicerar du på till exempel en professionell sajt för psykisk hälsa, en anonym plattform eller en offentlig plattform? Om du till exempel söker professionell hjälp bör du överväga att publicera på en professionell sajt.
- Hur tror du att ditt inlägg kommer att påverka dina vänner, din familj och andra du känner?
- Kommer de som har läst ditt inlägg att förstå hur de ska hjälpa sig själva eller sina närstående efter att ha läst om dina erfarenheter? Om inte, skulle det kunna vara till hjälp om du gav dem några förslag.

## 2.2

### Att dela din erfarenhet på ett tryggt och hjälpsamt sätt.

Det skulle kunna vara till hjälp att ha en plan över vad du kan göra om en person antyder att hen känner sig upprörd som resultat av ditt inlägg. Du skulle till exempel kunna ge hen information från översikten på [sidan 16](#) eller en länk till en hjälptjänst som till exempel en stödlinje för förebyggande av självmord eller en rådgivningstjänst. Om du tar med länkar till hjälp- och stödtjänster bör du placera dem på en tydlig plats i början av ditt inlägg och bara ta med tjänster som du vet är ansedda.

Det kan också vara till hjälp att betona de delar av dina erfarenheter som visar vikten av att söka hjälp tidigt och budskap som får stigmat att minska och främjar hopp och tillfrisknande. Några exempel:

- Personer, aktiviteter och handlingar som stödde dig i ditt tillfrisknande och hur du klarade av det.
- De positiva upplevelser du hade när du sökte hjälp.

## 2.3

### Att använda triggervarningar och innehållsvarningar.

Om ditt inlägg innehåller målande eller beskrivande innehåll, eller innehåll som kan få andra att bli upprörda, bör du överväga att ge ditt inlägg en triggervarning. En triggervarning är en förklaring i början av ditt inlägg som varnar andra användare att inlägget kan innehålla upprörande innehåll. Triggervarningen bör placeras i början av inlägget så att läsaren får möjlighet att besluta sig för om hen vill fortsätta läsa inlägget eller ej. Den bör också innehålla en länk till eller information om tillgängliga hjälp- och stödtjänster.

Om ditt inlägg innehåller bilder, foton eller videor bör du överväga att sätta triggervarningen först och publicera innehållet i utrymmet för kommentarer nedanför så att andra användare kan bestämma sig för om de vill se ditt inlägg eller ej.

Kom ihåg att gå igenom ditt inlägg för icke-hjälpsamt språk, beskrivningar, bilder eller målande anspelningar på självskada eller självmord, och ta bort dem innan du publicerar ditt inlägg (se [sidan 14](#) och [sidorna 17-20](#) för några allmänna tips).

# 03

## Att kommunicera om någon du känner som har drabbats av självmordstankar, känslor eller beteende

Tänk på att alla har rätt till personlig integritet, även de som har dött av självmord. Om du oroar dig över någon som har upplevt självmordstankar, känslor eller beteende, publicera inte någonting som du inte personligen skulle säga direkt till hen. Om möjligt, be om tillåtelse innan du publicerar eller delar innehåll om en annan person, och dela bara hens personliga uppgifter om du har fått tillåtelse att göra det.

Om du oroar dig över någon på grund av innehållet i hens inlägg, prata med personen direkt, antingen online eller offline, innan du publicerar din oro. Det kan också vara till hjälp för dig om du talar om det för en vuxen du litar på eller en vän, och om möjligt, sök professionell rådgivning.





### 3.1

## När någon har dött av självmord

Om du känner någon som har dött av självmord, glöm inte att hens familj eller vänner kanske ser ditt inlägg om sin älskades död. Det är sannolikt att de sörjer och brottas med en rad starka känslor, så det är viktigt att ha förståelse för dessa känslor och vara försiktig med vad du använder för språk.

Om du skriver eller delar ett inlägg om någon som har dött av självmord bör du bara publicera sådant du vet är sant och uppmuntra andra att göra detsamma. Du bör undvika:

- Att spekulera om en persons tankar och känslor som ledde till självmordet, eller om varför personen tog sitt liv.
- Att publicera eller dela information som du inte är säker på eller som du vet är felaktig.

### 3.2

## Kändisars och andra offentliga personers självmord

Kändisars självmord får ofta mycket publicitet online. Det är vanligt att folk läser och delar berättelser från flera olika källor och nyhetsflöden. Att utsättas för alltför mycket av en kändis' eller annan välkänd offentlig persons självmord kan vara upprörande och kan leda till copycat-självmord. Därför ger vi följande råd för kommunikation om kändisars självmord:

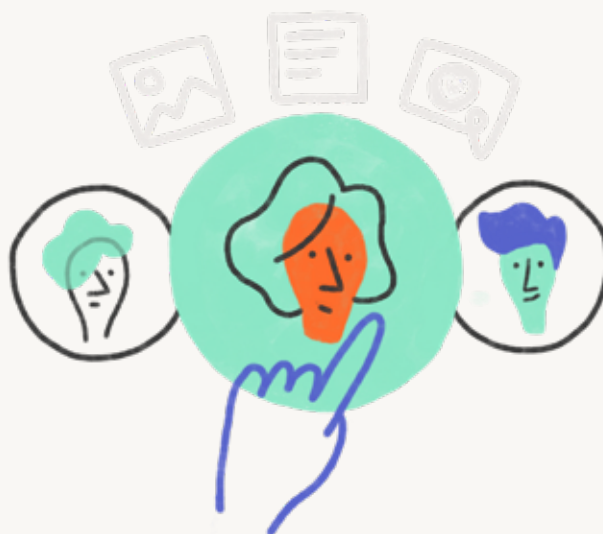
- Publicera eller dela inte innehåll som spekulerar om en kändis' självmord innan det har bekräftats av en offentlig källa (t.ex. en välkänd och pålitlig nyhetssajt).
- Publicera eller dela inte för många inlägg i rad om kändisars självmord eftersom det kan ha en negativ påverkan på sårbara personer om de utsätts för alltför mycket innehåll av det här slaget.
- Undvik att dela innehåll som diskuterar kändisens självmord på ett otryggt sätt. Om möjligt, dela medieartiklar som följer riktlinjerna för förebyggande av självmord eller de generella tipsen på [sidorna 17-20](#).
- Om du delar ett inlägg om en kändis' självmord bör du också ta med länkar till tillgängliga hjälp- och stödtjänster.

## 04

## Att svara någon som verkar gå i självmordstankar

Att räcka ut en hand till andra online kan vara en viktig källa till bekräftelse, kontakt och stöd för många. Ta alltid allt innehåll på allvar som antyder att någon kanske funderar på självmord, men se till att du sätter gränser för vilken slags stöd du kan erbjuda och när du kan erbjuda det.

Oberoende av om du tror att någon kan vara i akut risk för självmord eller ej bör du sätta ditt eget välbefinnande först och inte utsätta dig själv för fysisk fara.



## Innan du svarar någon som har antytt att hen kan vara i riskzonen för självmord, fråga dig själv följande:

- Hur mår du?
- Klarar du av att ge stöd till personen om det behövs?
- Vet du var du kan söka stöd och vart du skulle kunna hänvisa den andra personen för mer omfattande stöd?
- Finns det någon annan som är mer lämplig att hjälpa?
- Kommer du att känna dig otrygg eller upprörd om du svarar personen?
- Är du säker på hur du ska ta hand om situationen?
- Förstår du din roll och begränsningarna för det stöd du skulle kunna ge?

Om du känner dig orolig eller känner att du inte är beredd att svara på ett inlägg som antyder att någon är i riskzonen för självmord är det helt okej. Du behöver inte känna att du ensam har ansvar för att sträcka ut en hjälpande hand. I stället skulle du kunna göra följande:

- Prata med en vuxen du litar på eller en vän.
- Sök professionell rådgivning (t.ex. en hjälplinje på telefon eller online, eller vårdpersonal).
- Anmäl självmordsinnehåll till plattformen i fråga (t.ex. Facebooks hjälpcenter).

#### 4.1

### Hur man svarar någon som kan vara i riskzonen för självmord

Om du bestämmer dig för att svara en person som kan vara i riskzonen för självmord bör du låta personen få veta att du bryr dig om hen och svarar utan att döma, göra antaganden eller avbryta. Låt personen som är i riskzonen få förklara sina tankar, känslor och upplevelser med sina egna ord. Här är några saker du skulle kunna göra när du svarar en person som kan vara i riskzonen för självmord:

- Svara alltid privat (t.ex. genom DM eller PM) eftersom samtalet kan bli upprörande eller triggande för andra.
- Titta på personens inlägg för att bekräfta hens känslor och tala om exakt varför du oroar dig för hen (t.ex. "när jag ser dina inlägg verkar det som att du går igenom en jobbig period").
- Om kommentaren är på ditt eget inlägg bör du överväga att ta bort den eller dölja den och ge hen olika alternativ för att söka hjälp och stöd privat.


#### 4.2

### Det är okej att fråga någon: "Tänker du på självmord?"

Fråga personen rakt ut om hen tänker på självmord. Forskningen har visat att det inte finns några belägg för att frågor om självmord ökar sannolikheten för att en person ska engagera sig i självmordsbeteende<sup>3</sup>. Här är några frågor du skulle kunna ställa om du är orolig eller bekymrad över att någon kanske upplever självmordstankar, känslor eller beteende:

- "Tänker du på självmord?"
- "Känner du dig självmordsbenägen?"
- "Funderar du på att avsluta ditt liv?"

Du skulle också kunna gå igenom personens inlägg för att kunna ange exakt varför du oroar dig för hen. I ett direkt- eller privatmeddelande skulle du till exempel kunna säga:

*"Jag ville bara se hur du har det eftersom du publicerade ett inlägg , och jag är lite orolig för dig. Det låter som att du känner dig självmordsbenägen, är det så det ligger till?"*

Låt inte blygsel eller rädsla för att förolämpa eller uppröra personen hindra dig att sträcka ut en hjälpare hand. Det finns inget som är "perfekt" eller "rätt" att säga i sådana här situationer och det är bättre att göra ett försök att ge stöd än att inte försöka alls.

<sup>3</sup> Blades CA, Stritzke WGK, Page AC, Brown JD. The benefits and risks of asking research participants about suicide: A meta-analysis of the impact of exposure to suicide-related content. *Clinical Psychology Review*. 2018;64:1-12.

### 4.3

## Om personen ger tecken på att hen inte är i akut risk för självmord

Om du kontaktar personen och hen ger tecken på att inte vara i akut risk för självmord, försäkra personen om att det finns stöd att tillgå och uppmuntra hen att söka professionell hjälp. Några exempel på vad du skulle kunna göra:

- Fråga personen "vill du prata om det?" eller "vad kan jag göra för att hjälpa dig?".
- Fråga personen om hen vet var hen kan få hjälp.
- Fråga personen om hen skulle vilja ha telefonnummer eller en länk till lokalt krisstöd, hjälplinje för psykisk ohälsa eller ett online stödforum (t.ex. Mind).
- Om personen går med på det, ge hen telefonnummer, länkar och relevant information om lokala stödtjänster.

Om personen inte vill ha hjälp får du acceptera vad hen säger. Om du känner att du klarar av det, skulle du kunna kontakta personen igen för att visa att du bryr dig. Du kan till exempel skicka DM, messa eller ringa

hen för att erbjuda ditt stöd. Om hen säger nej är det bäst att inte försöka övertala hen. Vänta dig inte alltid att få en positiv respons och ta det inte personligt; den här personen kanske kämpar för att klara sig och kan känna sig arg, upprörd eller kluven. Kanske kommer hen att uppskatta din hjälp senare när hen mår bättre. Här har du några hjälpsamma svar om personen inte vill ha hjälp:

- Säg att "det är okej om du inte vill prata med mig, men det är viktigt att du pratar med någon".
- Anmäl inlägget till den sociala medieplattformens säkerhetsteam eller hjälpcenter (t.ex. Facebooks hjälpcenter).
- Följ upp med personen i riskzonen för att se till att hen är i säkerhet och kan fortsätta vara trygg.

Om du vid något tillfälle tror att du kanske har sagt något som var fel, grips inte av panik. Visa att du bryr dig och att du kan se att hen går igenom en jobbig period.

#### 4.4

### Hur man svarar en person i akut självmordsrisk eller i färd med att göra ett självmordsförsök

Ibland visar det sig tydligt att en person är i omedelbar självmordsrisk eller att personen är i färd med att göra ett självmordsförsök. Om detta händer bör du:

- Uppmuntra personen att ringa räddningstjänsten
- Kontakta personens familj eller någon i hens sociala nätverk som kan titta till hen.

Om du inte kan nå personen eller någon i hens familj eller sociala nätverk, eller om personen vägrar att ringa räddningstjänsten bör du:

- Ringa räddningstjänsten på hens vägnar.

När du har kontaktat räddningstjänsten bör du:

- Kontakta en vuxen du litar på eller en vän och berätta vad som är på gång.
- Anmäla inlägget till säkerhetsteamet eller hjälpcentret för den sociala medieplattform det gäller (t.ex. Facebooks hjälpcenter) som kan spåra adressen till personen som publicerat inlägget och tillkalla räddningstjänsten.

Om du kontaktar räddningstjänsten på personens vägnar bör du hålla personen i risk informerad om vad som händer, såvida inte det ökar risken för hen eller någon annan. Försök om möjligt hålla igång ditt samtal med personen tills hjälpen kommer. Var beredd att ge följande information till räddningstjänsten:

- Ditt namn och dina kontaktuppgifter.
- Det faktum att någon har talat om för dig online att hen har en plan för att ta sitt liv eller är i färd med att göra ett självmordsförsök.
- Vad personen har sagt som pekar på att hen är i omedelbar risk för självmord.
- Datum och tid för hens inlägg.
- Personens identitet och var hen befinner sig nu, om du vet det.

## 05

## Minneswebbplatser, minnessidor och slutna grupper för att hedra de bortgångna.

Det kan hända att det kommer en dag när du vill skapa en webbsida eller en sluten grupp för att hylla minnet av en person som har dött av självmord. Att skapa en webbsida eller grupp för att minnas någon som har dött kan vara ett bra sätt att dela berättelser och både få och ge stöd. Men det finns också en möjlighet att vissa slags innehåll skulle kunna ha negativ påverkan på andra personers tankar och känslor. På grund av detta har en del oro uttryckts över att det skulle kunna leda till copycat-självmord. Om du skapar en webbsida eller en sluten grupp för att hylla minnet av någon som har dött av självmord finns det en del saker du kan göra för att göra minnessidan eller gruppen trygg för andra. Du kan bland annat:

- Bevaka kommentarerna för skadligt eller otryggt innehåll (se [sidan 12](#) för skadligt innehåll, och [sidorna 17-20](#) för språktips).
- Ta hand om oenigheter och icke-stöttande kommentarer snabbt, eftersom de kan avskräcka andra från att dela vad de känner.
- Inkludera "Användarvillkor" som ger en översikt över reglerna för deltagande i minnessidan eller gruppen online.

## 5.1

### Användarvillkor för minnessidor och grupper

Användarvillkoren förklarar syftet med minnessidan eller gruppen, och drar upp säkerhetsregler för kommunikation om självmord på plattformen. Användarvillkoren ska finnas tillgängliga för användarna genom en länk högst upp på sidan, och alla potentiella medlemmar/följare av kontot, webbplatsen, webbsidan eller gruppen bör ombes att läsa och acceptera villkoren innan de får tillträde till minnessidan eller gruppen. Användarvillkoren ska:

- Uppmuntra användaren att ta hand om sitt eget välbefinnande, och att ta en paus om det blir för mycket för hen.
- Klargöra att all slags diskriminering är oacceptabel.
- Klargöra att målande detaljer om självmordet inte är tillåtna.
- Ge en översikt av processen för godkännande av kommentarer och feedback från andra användare.
- Förklara när och hur användaren kan anmäla skadligt självmordsinnehåll till den bevakande sociala medieplattformen i fråga (t.ex. Facebooks hjälpcenter), eller till minnessidan eller gruppens administratörer.

- Om du väljer att acceptera anmälningar själv, bör du ha med en "Kontaktblankett" eller annan kontaktmetod (t.ex. en mejladress) där användarna kan anmäla otryggt eller oroande material.
- Förklara hur administratörerna kommer att besvara kommentarer som antyder att en person kan vara i riskzonen för självmord.
- Förklara att överträdelse av Användarvillkoren kommer att resultera i att kommentaren tas bort.
- Gör en översikt av de åtgärder som kommer att tas för att ta bort kommentarer och utesluta användare som överträder användarvillkoren.

Om du som administratör bestämmer dig för att stänga av, utesluta eller blockera en användare, låt personen få veta att du är bekymrad över hans beteende och förklara klart och tydligt orsakerna till varför du bekymrar dig.



## 5.2

### Att svara på kommentarer som antyder att personen har det jobbigt eller är upprörd

Det kan komma tillfällen när medlemmar av minnessidan antyder att de har det jobbigt eller känner sig upprörda. Personer som har upplevt en god väns eller närståendes självmord går ofta igenom olika stadier av sorg under olika perioder och kan sträcka ut en hand till andra på minnessidan för att själva få stöd. Förutom riktlinjerna för hur man svarar någon som kan vara i riskzonen för självmord på [sidorna 26-30](#), kan administratörerna överväga att utveckla en mall för svar till upprörda medlemmar. De här tipsen kan hjälpa dig att skapa en mall:

- Gör meddelandet personligt genom att tilltala personen med namn.
  - Uttryck din oro för personen (t.ex. "Jag oroar mig för dig på grund av X").
  - Anpassa ditt meddelande till personens situation och spegla det språk hen har använt för att beskriva sina känslor.
  - Uppmuntra personen att söka hjälp, men rekommendera inga tjänster om personen har visat att hen inte tycker att det är till någon hjälp (t.ex. hen har haft en negativ upplevelse med en speciell hjälplinje eller vårdpersonal). Uppmuntra hen att ha en öppen inställning till vad som kan hjälpa i framtiden.
- Anpassa ditt meddelande till att ge utrymme för eventuella hinder hen upplever för att söka hjälp (t.ex. om kontantkortet till mobilen är tomt kanske du kan rekommendera en tillgänglig tjänst som har återuppringning eller en online chatt.
  - Administratörerna bör vara försiktiga med att inte använda mallar upprepade gånger om personen har bett om stöd tidigare.

