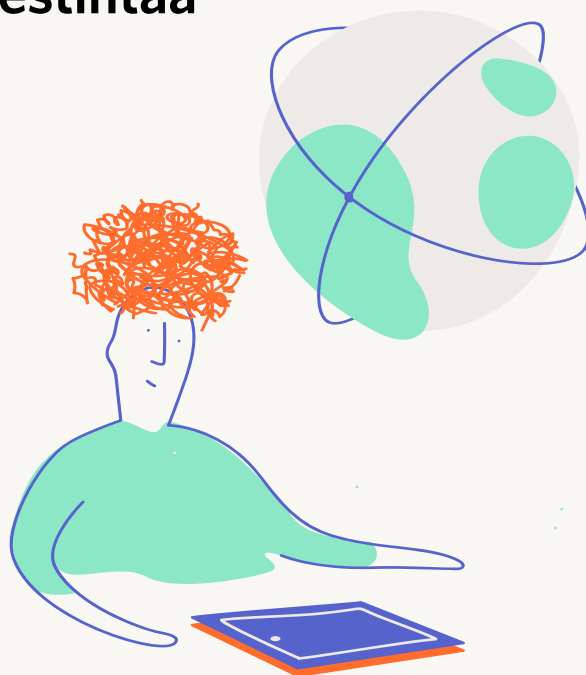


#chatsafe opetusalan työntekijöille

miten opettajat voivat tukea itsemurhaan
liittyvää turvallista verkkoviestintää



© Orygen

Tämä julkaisu on tekijänoikeussuojattu. Ellei kyseessä ole Copyright Act 1968 -lain ja sitä seuranneiden lisäysten sallima käyttö, mitään teoksen osaa ei saa tuottaa uudelleen, tallentaa tai siirtää millään tavalla ilman Orygenin etukäteen antamaan kirjallista lupaa.

Ehdotettu siteeraustapa

Orygen, 2020, #chatsafe opetusalan työntekijöille: miten opettajat voivat tukea itsemurhaan liittyvää turvallista verkkoviestintää, Melbourne, Australia

Vastuuvapauslauseke

Nämä tiedot eivät ole lääketieteellisiä neuvoja. Ne ovat yleisohjeita, joissa ei huomioida henkilökohtaisia tilanteitasi, fyysistä terveyttäsi, henkistä tilaasi tai henkisiä edellytyksiäsi. Älä käytä näitä tietoja sinun tai jonkun toisen henkilön terveydentilan hoitamiseen tai diagnosoimiseen, äläkä koskaan jätä lääketieteellisiä neuvoja huomioimatta tai viivyttelä niiden hakemista minkään näissä tiedoissa mainitun seikan takia. Kaikki lääketieteelliset kysymykset tulee osoittaa pätevälle terveydenhuollon ammattilaiselle. Jos epäilet, hae aina lääketieteellisiä neuvoja.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

Mikä on #chatsafe?

Monet maat, Australia mukaan lukien, ovat kehittäneet mediaohjeita itsemurhien turvallista ilmoittamista varten. Nämä ohjeet ovat pääasiassa tarkoitettu media-alan ammattilaisille, ja niiden painopiste on perinteisissä uutis- ja printtimedioissa Internetin ja sosiaalisen median sijaan. Tiedämme kuitenkin, että nuoret käyttävät kasvavissa määrin sosiaalisen median alustoja itsemurhasta keskustelemiseen monilla eri tavoilla. Siksi strategiat, jotka painottavat ammattilaisten osallistumista ja perinteisiä medioita, eivät yhtä suurella todennäköisyydellä onnistu auttamaan nuoria.

Vastauksena tähän ongelmaan olemme luoneet #chatsafe-ohjeet (1). #chatsafe-ohjeet ovat maailman ensimmäinen näyttöön perustuvien työkalujen ja vinkkien joukko, joka on suunniteltu tukemaan juuri nuoria ihmisiä keskustelemaan itsemurhasta turvallisesti verkossa. Ne on kehitetty yhdessä nuorten ja media-alan ja itsemurhien ehkäisyn ammattilaisten kanssa ja niitä tukee [sosiaalisen median kampanja](#), joka luotiin yhdessä eri puolilta Australiaa kotoisin olevien nuorten kanssa (2).

Ohjeet koostuvat seuraavista osioista:

- 1) Ennen kuin julkaiset mitään itsemurhaan liittyvää,
- 2) Itsetuhoiseen käytökseen liittyvistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista puhuminen,
- 3) Sellaiseen tuntemaasi ihmiseen liittyvä viestintä, jolla on itsetuhoisia ajatuksia tai tunteita tai itsetuhoista käyttäytymistä,
- 4) Mahdollisesti itsetuhoiselle henkilölle vastaaminen ja
- 5) Muistosivustot, -sivut ja suljetut ryhmät.

Voit ladata kopion #chatsafen ohjeista [#chatsafen verkkosivustolta](#) (osoitteessa www.orygen.org.au/chatsafe/). Löydät #chatsafen ohjeet myös [Facebookin turvallisuuskeskuksen verkkohyvinvoinnin osiosta](#).

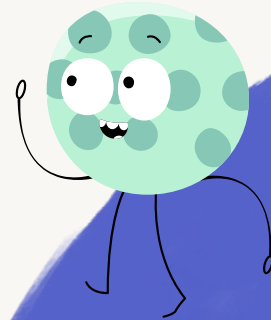


#chatsafe opetusalan työntekijöille

Opettajat ovat usein luotettavia aikuisia nuorten elämässä, ja itsemurha voi tulla aiheena esille luokassa monella eri tavalla. Opiskelijat voivat esimerkiksi kääntyä puoleesi, kun he haluavat keskustella omista (tai jonkun toisen) itsemurhaan liittyvistä ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Tai saatat tulla tietoiseksi oppilaiden keskusteluista verkossa tai nähdä itsemurhaan liittyvää sisältöä sosiaalisessa mediassa. Aiheena itsemurha voi tulla esille koulussa myös kirjoituksissa, elokuvissa tai mediassa, jos tunnettu henkilö kuolee itsemurhan seurauksena.

#chatsafe opetusalan työntekijöille on luotu opetusalan työntekijöiden avuksi, jotta nuoret, joiden kanssa he ovat yhteydessä, saisivat paremmat valmiudet keskustella itsemurhasta turvallisesti verkossa. Tämä resurssi antaa tietoa siitä, miten voit käyttää turvallista kieltä, kun keskustelet itsemurhasta, miten voit rohkaista nuoria sitoutumaan itsemurhaan liittyvään sisältöön turvallisella tavalla ja antaa nuorille valmiuksia päättää, miten he sitoutuvat tämännäyttymiseen sisältöön. Tässä materiaalissa on myös suoria linkkejä nuorten suunnittelemaan sosiaalisen median sisältöön, josta voit halutessasi kertoa oppilaillesi tai josta voitte keskustella yhdessä.

Tämän materiaalin tietojen ei ole tarkoitus korvata mitään yksittäisen koulun tai yliopiston käytäntöä tai paikallisen opetusviraston (tai muun viranomaistahon) antamia ohjeita. Tämän materiaalin tietoja voidaan myös mukauttaa opiskelijoiden iän mukaan. #chatsafe-sisältö on kehitetty 16-25-vuotiaille, ja kehotamme pohtimaan niiden opiskelijoiden ikää ja tasoa, joiden kanssa työskentelet, kun käyt #chatsafen sisältöön liittyvää keskustelua.



Tämä materiaali sisältää suoria linkkejä #chatsafen verkkosivustolle ja #chatsafen Instagram-sivulle. Käytämme myös nuoria kiinnostavia animaatiovideoita, joissa käsitellään tässä materiaalissa esitettyjä aiheita. Voit halutessasi jakaa videoita opiskelijoille tai käyttää niitä keskustelunaloittajina.

Nuorten mielestä sosiaalinen media on hyvä tapa etsiä ja saada apua ja tukea

Australialaisnuoret viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa, ja tiedämme, että he kokevat usein Facebookin, Instagramin ja Snatchatin (ja muiden) kaltaiset alustat turvallisiksi paikoiksi, joissa voi keskustella omista ajatuksista, tunteista ja ideoista. Siitä syystä nuoret saattavat kääntyä sosiaalisen median puoleen, kun he haluavat keskustella itsemurhaan liittyvistä ajatuksista ja käytöksestä, kuten itsensä vahingoittamisesta. #chatsafen tavoitteena on, että tämäntyyppiset keskustelut olisivat turvallisia, hyödyllisiä ja tyyliltään sopivia. Pyrimme voimaannuttamaan nuoria työkaluilla, joita he tarvitsevat voidakseen käydä tämäntyyppisiä keskusteluja turvallisesti, ja mielestämme sosiaalinen media on tärkeä ympäristö avun ja tuen antamista varten.

Nuoret ovat kertoneet meille, että sosiaalinen media:

- antaa heille mahdollisuuden kehittää yhteisöllisyyden tunnetta ja sosiaalisia yhteyksiä
- on helppokäyttöinen ja sopiva tapa hakea apua ja etsiä tietoa ja se
- on alusta, jossa he voivat keskustella tunteistaan tulematta leimatuiksi.

Tiedämme myös, että itsemurhaan liittyvälle materiaalille altistuminen voi olla vaarallista nuorille, ja erityisesti silloin, jos tietoja jaetaan vaarallisella ja haitallisella tavalla. Tietynlainen sisältö (esimerkiksi järkyttävät tiedot tai kuvat) voivat aiheuttaa tuskaa tai johtaa itsetuhoisen käyttäytymisen imitoimiseen. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet vähenemistä itsemurhaluvuissa silloin, kun itsemurhaan liittyvää tietoa jaetaan valtamedioissa vastuullisesti ja hienovaraisesti. Siksi #chatsafen ohjeet ovat luotu auttamaan nuoria keskustelemaan verkossa turvallisesti ja rohkaisemaan heitä jakamaan tietoja vastuullisesti ja hienovaraisesti.

Miltä turvallinen viestintä näyttää?

Turvallinen viestintä on tärkeää #chatsafelle. Turvalliseen viestintään kuuluu seikkoja, kuten opiskelijoiden käyttämä kieli, opiskelijoiden verkossa jakamien tietojen tyyli ja tuki, jota opiskelijat voivat antaa toisilleen. On hyödyllistä, jos nuoren elämässä olevat luotettavat aikuiset a) pystyvät tunnistamaan turvallisen ja vaarallisen viestinnän eron ja b) viestivät turvallisesti sekä verkossa että sen ulkopuolella.



Kielenkäytöllä on merkitystä

#chatsafe kannustaa käyttämään [hyödyllistä ja turvallista kieltä itsemurhaan liittyvissä keskusteluissa verkossa](#).

Hyödyllinen kieli:

- Pyri sanomaan, että henkilö "kuoli itsemurhan seurauksena" (ei "teki itsemurhan" – katso esimerkkejä haitallisesta kielestä alla).
- Ilmaise, että itsemurha on monimutkainen asia ja että monet tekijät vaikuttavat ihmisen päätökseen päättää oma elämänsä.
- Anna toivoa ja muistuta, että paraneminen on mahdollista.
- Kerro muille, jotka saattavat ajatella itsemurhaa, mistä ja miten, he voivat saada apua.
- Anna tietoa tekijöistä, jotka voivat suojata itsemurhalta (esimerkiksi mielekäs tekeminen ja yhteyksien ja suhteiden luominen ja ylläpitäminen).
- Ilmaise, että itsemurha on estettävissä, apua on saatavilla, hoidot voivat onnistua ja paraneminen on mahdollista.
- Rohkaise nuoria puhumaan tunteistaan esimerkiksi kaverille, luotettavalle aikuiselle tai ammattilaiselle.

Haitallinen kieli:

- Älä käytä sanoja, jotka kuvaavat itsemurhaa rikoksena tai syntinä (sano esimerkiksi *kuollut itsemurhan seurauksena* mieluummin kuin *teki itsemurhan*). Joku saattaa tulkita, että hänen tunteensa on väärä tai ettei se ole hyväksyttävä tai se voi saada ihmisen murehtimaan sitä, että hänet tuomitaan, jos hän pyytää apua.
- Älä sano, että itsemurha on "ratkaisu" ongelmiin, elämän stressitekijöihin tai mielenterveysongelmiin.
- Älä käytä sanavalintoja, jotka ihannoivat tai romantisoivat itsemurhaa tai saavat sen näyttämään kiinnostavalta.
- Älä käytä sanavalintoja, jotka vähättelevät itsemurhaa tai saavat sen vaikuttavaan yksinkertaisemmalta kuin se on.
- Älä syytä yksittäistä tapahtumaan tai anna sellaista kuvaa, että itsemurha johtui yhdestä syystä, kuten kiusaamisesta tai sosiaalisen median käytöstä.
- Älä käytä tuomitsevia ilmaisuja, jotka korostavat myyttejä, häpeäleimaa tai stereotyyppioita äläkä väitä, ettei itsemurhalle ole mitään tehtävissä.
- Älä kerro yksityiskohtaisia tietoja itsemurhasta tai sen yrityksestä.
- Älä kerro tietoja itsemurhan tekotavoista tai paikoista.
Älä levitä tietoa useista tietyssä sijainnissa tai "suositussa paikassa" tapahtuneista itsemurhista.

Vaikka itsemurhaan liittyviä keskusteluja ei voida, eikä pitäisikään, estää, on tärkeää, että aiheeseen liittyvien keskustelujen keskiössä ovat toivo, toipuminen ja avun hakeminen. Rohkaisemalla opiskelijoita puhumaan tunteistaan luotettavan henkilön kanssa, painottamalla sitä, että itsemurha on monimutkainen asia, joka voidaan estää ja toistamalla sitä, että apua on saatavilla, annamme nuorille työkaluja, joiden avulla he voivat keskustella itsemurhasta turvallisesti.

Tiedon jakaminen

[#chatsafen ohjeet kannustavat nuoria miettimään hetken tietoja, joita he jakavat verkossa ja sitä, miksi he haluavat jakaa kyseisiä tietoja ennen niiden jakamista.](#) On myös hyvä muistaa miettiä, miten julkaisu voi vaikuttaa muihin ihmisiin ja onko olemassa muu, turvallisempi tai hyödyllisempi tapa viestiä. Jos nuori aikoo jakaa itsemurhaan liittyvää tietoa verkossa, on tärkeää muistuttaa, että:

- Julkaisut voivat levitä viraalisesti, eikä julkaisija välttämättä voi hallita sitä, kuka ne näkee tai kuka niitä jakaa
- Jos julkaisu on virheellinen, leimaava tai vaarallinen, sillä voi olla negatiivinen vaikutus
- Internet on pysyvä – ”kerran julkaistu on aina julkaistu”, ja muut käyttäjät voivat ottaa julkaisuista näyttökuvia tai näyttää niitä muille
- Kun teet julkaisuja verkossa, on tärkeää tarkkailla, ettei niiden joukossa ole muiden kirjoittamia vaarallisia tai haitallisia kommentteja.



”Ennen kuin julkaiset, pysähdy ja mieti”

Opiskelijat voivat tehdä julkaisuja omista nykyisiin tai aiempiin itsetuhoisiin ajatuksiin tai tuntemuksiin tai itsetuhoiseen käyttäytymiseen liittyvistä kokemuksistaan. Jos keskusteleet nuoren kanssa hänen omista somejulkaisuistaan, seuraavien kysymyksien pohtimisesta voi olla hyötyä:

- Miltä sinusta tuntuu kertoa kokemuksistasi? Jos sinusta tuntuu, että julkaisu voi aiheuttaa ahdistusta, voit pyytää sisarusta, luotettavaa aikuista tai kaveria lukemaan julkaisusi, ennen kuin jaat sen.
- Mitä haluat saavuttaa kertomalla kokemuksestasi? Haluatko lisätä tietoutta vai etsitkö tukea? Onko olemassa parempia tapoja saavuttaa nämä tavoitteet?
- Uskotko, että hyötyisit avun hakemisesta nykyisiin tai aiempiin itsetuhoisiin ajatuksiisi, tuntemuksiisi tai käyttäytymiseesi? Millaisia resursseja sinulla on saatavillasi ja millaisia ihmisiä tai kavereita ympärilläsi on?
- Ketkä näkevät julkaisusi? Kirjoitatko julkaisusi esimerkiksi ammattimaiselle mielenterveysvustolle, nimettömälle alustalle vai julkiselle alustalle?
- Miten julkaisusi voisi vaikuttaa kavereihisi, perheeseesi ja ikätovereihisi?
- Sen jälkeen, kun ihmiset ovat lukeneet kokemuksestasi, tietävätkö he, miten he voivat auttaa itseään tai läheisiään? Jos eivät, voisi olla hyödyllistä kertoa, mikä sinua auttoi.

Tuen tarjoaminen

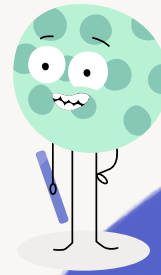
On aina hyvä tapa lisätä puhelinnumeroita tai linkkejä asianmukaisiin tukipalveluihin, kuten kriisipuhelimiin, paikallisiin itsemurhien ehkäisyn palveluihin tai paikallisiin hätäpalveluihin. Itsemurhien ehkäisemisen resursseja on saatavilla myös monien sosiaalisen median alustojen kautta.

Löydät listan alueesi tukipalveluista #chatsafen ohjeista.

Miten opiskelijat voivat kysyä sellaisen ihmisen vointia, josta he ovat huolestuneita?

Jos opiskelijat ovat huolestuneita jostakusta jonkin tämän tekemän julkaisun takia, #chatsafen ohjeet rohkaisevat heitä puhumaan toiselle ihmiselle suoraan joko verkossa tai verkon ulkopuolella. Ohjeet suosittelevat kertomaan luotettavalle aikuiselle (esimerkiksi opettajalle) tai kaverille ja etsimään ammattiapua, jos sitä on saatavilla.

Jos tiedät, että opiskelijasi ovat huolestuneita jostakusta, ja he käyvät tämäntyyppisiä keskusteluja verkossa, seuraavassa on lueteltu muutamia asioista, joista voit muistuttaa heitä:



"Onko joku kavereistasi julkaissut jotakin, mikä sai sinut huolestumaan hänestä? Jos luulet, että hän on vaarassa, voit auttaa muutamalla tavalla"

Ennen kuin kyselet kaverin vointia

Yhteyden ottaminen toisiin verkossa voi olla monille tärkeä tapa saada vahvistusta ja tukea tai luoda yhteyksiä. Suhtaudu vakavasti kaikkeen sisältöön, joka antaa ymmärtää, että henkilö saattaa ajatella itsemurhaa tosissaan, mutta varmista, että asetat rajat sille, millaista tukea voit tarjota ja milloin.

Ennen kuin otat yhteyttä, #chatsafen ohjeet kannustavat nuoria tarkastelemaan ensin omaa vointia:

- Miltä minusta tuntuu?
- Pystynkö minä antamaan tukea tälle ihmiselle?
- Tiedätkö, mistä voi saada tukea tai etsiä tarvittaessa kattavampaa tukea?
- Tuleeko minulle turvaton tai järkyttynyt olo?

Jos sisältö on huolestuttavaa tai nuori ei halua vastata, sekin on OK. On tärkeää, että nuoret tunnistavat, kuinka paljon tukea he pystyvät tarjoamaan ja ymmärtää, ettei ole yksin heidän vastuunsa tarjota apua. Tämä voi tuntua suurelta vastuulta nuorelle, erityisesti jos kaveri tai ikätoveri lähettää hänelle viestejä yksityisesti tai pyytää pitämään asian salassa. Jos nuori tarvitsee tukea, hän voi:

- Kertoa asiasta luotettavalle aikuiselle tai kaverille
- Etsiä ammattilaisten neuvoja
- Ilmoittaa itsetuhoisesta sisällöstä kyseessä olevalle alustalle (esimerkiksi [Facebookin turvallisuuskeskukselle](#)).

On OK kysyä toiselta, ajatteleeko hän itsemurhaa

Kun nuori päättää vastata ihmiselle, josta hän on huolestunut, kannustamme häntä ottamaan yhteyttä yksityisesti ja kertomaan, että hän on huolestunut ja välittää. Vaarassa oleva ihminen voi kertoa ajatuksistaan, tunteistaan tai kokemuksistaan.

Silloin on OK kysyä suoraan: "Ajatteletko itsemurhaa?" Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei ole näyttöä siitä, että itsemurhasta kysyminen lisääisi ihmisen itsetuhoisen käyttäytymisen todennäköisyyttä. On tärkeää, että kysymys kysytään suoraan ja selkeästi.

- "Ajatteletko itsemurhaa?"
- "Oletko itsetuhoisen?"
- "Ajatteletko elämäsi lopettamista?"

Ei ole olemassa täydellisiä tai juuri oikeita sanoja tällaisessa tilanteessa olevalle ihmiselle, ja on parempi osoittaa tukea ja tarjota apua kuin olla tekemättä mitään.

Mitä sinun sitten kannattaisi tehdä?

Kun joku on **välittömässä itsemurhan vaarassa** tai aikeissa yrittää itsemurhaa:

- Rohkaise vaarassa olevaa ihmistä soittamaan hätänumeroon 112.
- Ota yhteyttä henkilön perheeseen tai sellaiseen ihmiseen hänen sosiaalisessa verkostossaan, joka voisi selvittää hänen vointiaan.
- Jos et saa yhteyttä henkilöön tai keneenkään hänen perheenjäsenen tai hänen sosiaalisen verkostoonsa kuuluvaan ihmiseen, soita hätäkeskukseen hänen puolestaan 112. Sinulta kysytään nimeäsi ja yhteystietojasi, tietoja ihmisestä, johon liittyen soitat, mitä sellaista tämä henkilö on sanonut, mikä kertoo hänen olevan vaarassa, julkaisun tai viestin päivämäärää ja aikaa ja henkilön tämänhetkistä sijaintia (jos tiedät sen).

Jos henkilö ei ole **välittömässä itsemurhan vaarassa**:

- Vakuuta hänelle, että tukea on saatavilla ja että hänen pitäisi etsiä apua
- Kysy, haluaisiko hän puhua tai miten voisit auttaa
- Kysy, tietääkö hän, mistä apua voi saada tai haluaisiko hän jonkin paikallisen tukipalvelun yhteystiedot
- Kunnioita sitä, ettei henkilö välttämättä halua keskustella sinun kanssasi, mutta kannusta häntä keskustelemaan jonkun kanssa.

Itsemurhan seurauksena kuolleesta puhuminen verkossa turvallisesti

Kun muistellaan jotakuta, joka on kuollut itsemurhan seurauksena, voi olla vaikea löytää sanoja tai tapaa keskustella tilanteesta turvallisesti. Muista nämä seikat:

Tällaisia keskusteluja käydään.

- Opiskelijat käyvät tällaisia keskusteluja, ja he haluavat puhua aiheesta kavereidensa tai luotettavien aikuisten kanssa.

Tällaiset keskustelut voivat olla turvallisia.

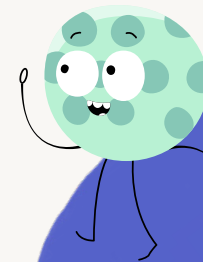
- On olemassa hyödyllisiä tapoja käydä tällaisia keskusteluja: käytä turvallista kieltä, rohkaise nuoria puhumaan tunteistaan ja muistuta, että tukea on aina saatavilla.
- Suru on monimutkainen tunne ja sitä voidaan kokea monella eri tavalla. Vaikka osa nuorista voi haluta keskustella itsemurhasta, toiset voivat kokea, ettei heillä ole riittäviä valmiuksia käydä tämänkaltaisia keskusteluja. Siksi #chatsafe kannustaa aina käyttämään sisältövaroituksia, kun jaetaan sisältöä, joka liittyy itsetuhoisiin ajatuksiin, tunteisiin tai itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Niiden ansiosta muut käyttäjät osaavat varautua tämänkaltaiseen sisältöön, ja he voivat hallita verkossa näkemiään tietoja. #chatsafe on luonut joitakin sisältövaroitusesimerkkejä, jotka opiskelijat [voivat ladata ja joita he voivat käyttää](#).

Tällaiset keskustelut voivat olla hyödyllisiä.

- Muistuta opiskelijoita, että jos he keskustelevat verkossa jostakusta, joka on kuollut itsemurhan seurauksena, on olemassa tapoja, miten he voivat luoda turvallisia paikkoja, joissa he voivat jakaa positiivisia tarinoita tai muistoja. Tämä voi olla opiskelijoille hyödyllinen tapa kertoa tunteistaan ja kannustaa positiivisiin keskusteluihin.

Tällaiset keskustelut voivat olla hyvä tapa tarkkailla opiskelijoiden hyvinvointia ja estää uusia itsemurhia.

- On tärkeää, että verkkokeskusteluja ja -julkaisuja valvotaan vaarallisten viestien varalta ja että tukipalveluista kerrotaan.
- Vaikka sosiaalinen media tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden puhua tunteistaan, on tärkeää, että se tehdään turvallisesti, koska sosiaalinen media voi myös aiheuttaa vahinkoja. Esimerkiksi misinformaatio ja huhut voivat levitä verkossa nopeasti, ja sisältö, joka käsittelee itsemurhaa sensaatiohakuisesti tai esittelee itsemurhaa joko positiivisella tai leimaavalla tavalla voi johtaa huonoon lopputulokseen ja jopa lisätä haavoittuvaisten ihmisten itsetuhoista käyttäytymistä. On olemassa jälkihoidollisia ohjeita, joita noudattamalla koulusi ja yhteisösi voi varmistaa, että sosiaalisessa mediassa käydyt keskustelut ja siellä jaettu tieto ovat tyyliiltään sopivia ja hyödyllisiä.

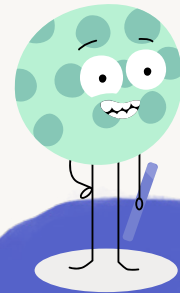


"Itsemurhaan kuolleen muistelemisen ei ole pakko olla synkkää"

Itsehoito ja sellaisen sisällön hallinta, johon sitoudut

#chatsafe puhuu itsehoidon ja oman hyvinvoinnin tarkkailemisen puolesta. Sitä voi olla esimerkiksi tauon pitäminen sosiaalisesta mediasta, osallistuminen muihin toimintoihin tai sosiaalisen median uutisten hallinnoiminen (estämällä, piilottamalla tai ilmiantamalla vaarallista sisältöä).

Kun asiat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä, muistuta opiskelijoita, että he voivat harjoittaa itsehoitoa ja on täysin OK ottaa itselleen lisää tilaa.



"Jos asiat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä, muista harjoittaa itsehoitoa"



"On tärkeää, että tunnet omat vaihtoehdot verkossa, jotta voit hallita uutisiasi"

Lisäresurssit

Muita ladattavia resursseja

- [#chatsafen sisältövaroitussmallit](#)
- [Itsensä vahingoittamisesta selviytymisen materiaali vanhemmille ja huoltajille](#)
- [#chatsafe: Opas yhteisöille](#)

Verkossa

- [#chatsafe-verkkosivusto](#)
- [#chatsafen opetusalan työntekijöiden harjoitusmoduuli Orygenin sivustolla](#)

Lähteet

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: Nuorten opas itsemurhasta keskustelemiseen turvallisesti verkossa. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Julkaistu 11.5.2020. Doi-tunniste: 10.2196/17520



