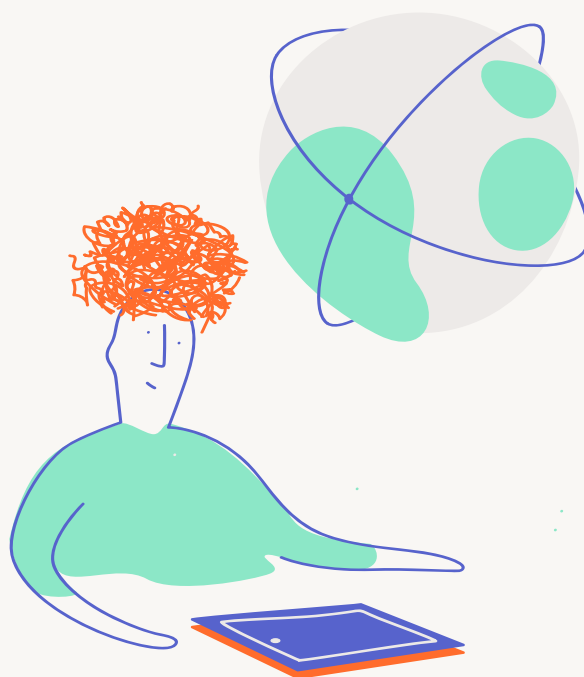


#chatsafe per gli insegnanti

come promuovere la comunicazione
sicura del suicidio online



© Orygen

Questa pubblicazione è protetta da copyright. A parte l'uso consentito dal Copyright Act del 1968 e successive modifiche, ne è assolutamente vietata la riproduzione, la conservazione o la trasmissione, anche parziale, senza previa autorizzazione scritta di Orygen.

Citazione suggerita

Orygen, 2020, #chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide, Melbourne, Australia

Disclaimer

Queste informazioni non sono un consiglio medico. Sono di natura generica e non prendono in considerazione le circostanze personali, il benessere fisico, lo stato mentale o i requisiti psichici degli utenti. Non utilizzare queste informazioni per trattare o diagnosticare condizioni mediche proprie o di altre persone. Non ignorare mai il parere medico, né temporeggiare nella ricerca di tale parere sulla base di quanto contenuto in queste informazioni. Qualsiasi domanda di carattere medico deve essere rivolta a un professionista sanitario qualificato. In caso di dubbio, chiedere sempre consiglio a un medico.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

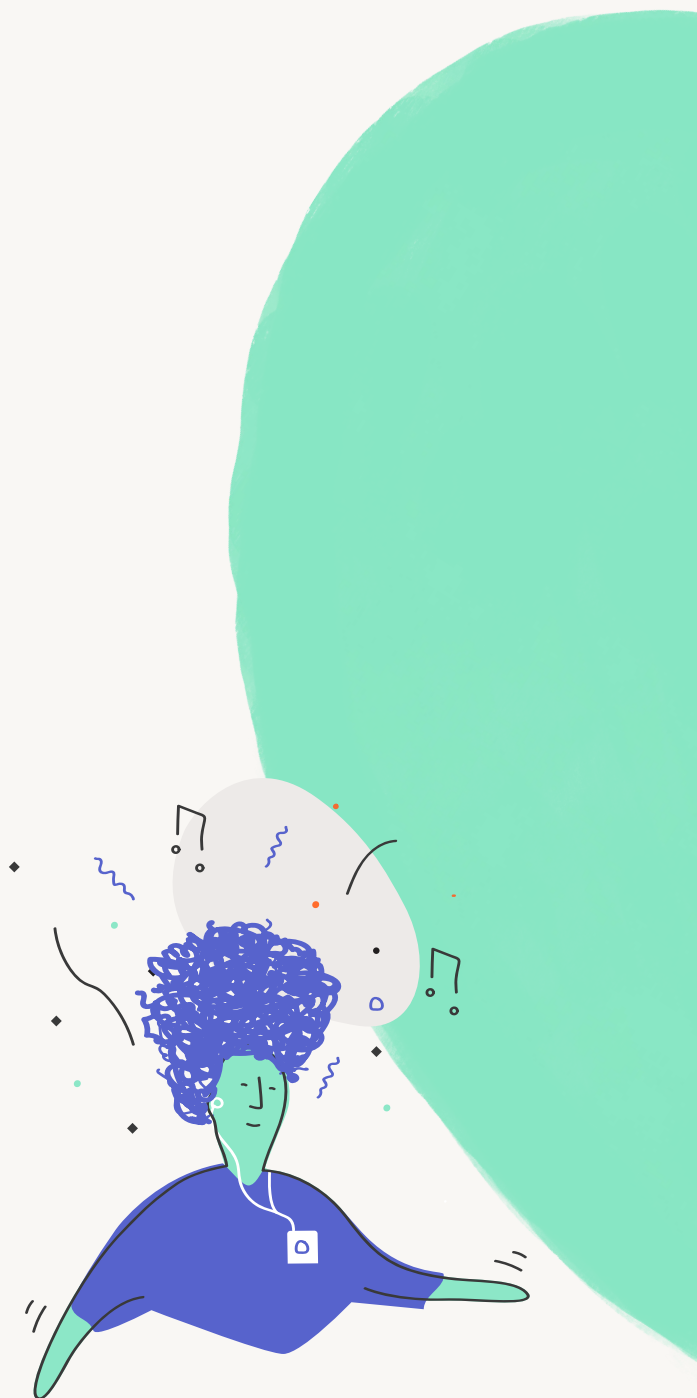
Cos'è #chatsafe?

Molti Paesi, tra cui l'Australia, hanno sviluppato linee guida per la diffusione sicura di notizie riguardanti il suicidio. Queste linee guida si rivolgono ai professionisti della comunicazione e riguardano per lo più le fonti tradizionali di notizie e la carta stampata, piuttosto che Internet e i "mezzi di comunicazione social". Tuttavia, siamo consapevoli del fatto che sempre più giovani usano le piattaforme di social media per parlare di suicidio in vari modi. Le strategie incentrate sul coinvolgimento di professionisti e sui mezzi di comunicazione tradizionali tendono perciò ad essere un aiuto meno efficace per i ragazzi.

Per affrontare questa sfida abbiamo creato le linee guida #chatsafe (1). Le linee guida #chatsafe sono il primo insieme di strumenti basato su elementi concreti e suggerimenti progettato per aiutare direttamente i ragazzi a parlare di suicidio sui social media in modo sicuro. Sono state sviluppate in collaborazione con giovani, media e professionisti nel settore della prevenzione dei suicidi e sono promosse da una [campagna sui social media](#) creata con ragazzi provenienti da tutta l'Australia (2).

Le linee guida includono le seguenti sezioni:
1) Prima di pubblicare online contenuti che fanno riferimento al suicidio; 2) Condividere i propri pensieri, sentimenti o la propria esperienza in merito ad atti suicidi; 3) Parlare di un conoscente che sta avendo pensieri, sentimenti o comportamenti suicidi; 4) Rispondere a una persona che sembra presentare intenti suicidi e 5) Siti web, Pagine e gruppi chiusi commemorativi.

Puoi scaricare una copia delle linee guida #chatsafe dal [sito web #chatsafe \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](http://www.orygen.org.au/chatsafe/). Puoi trovare le linee guida #chatsafe anche nella [sezione dedicata al benessere online del Centro per la sicurezza di Facebook](#).

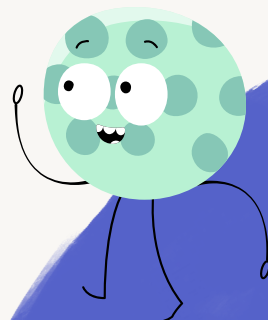


#chatsafe per gli insegnanti

Gli insegnanti sono spesso adulti di cui i ragazzi si fidano ed è possibile che in classe venga sollevato l'argomento del suicidio in vari modi. Per esempio, gli studenti potrebbero venire da te per parlare dei propri pensieri, sentimenti o comportamenti legati al suicidio o di quelli di qualcun altro. Oppure, potresti venire a sapere di studenti che hanno conversazioni online o che visualizzano contenuti sui social media relativi al suicidio. L'argomento del suicidio potrebbe anche essere presente nei testi scolastici, nei film o nei mezzi di comunicazione se un personaggio di spicco muore suicida.

Abbiamo creato #chatsafe per gli insegnanti come strumento per aiutarli a educare i giovani con cui entrano in contatto a parlare di suicidio sui social media in modo sicuro. Questa risorsa fornisce informazioni su come ricorrere a un linguaggio sicuro quando si parla di suicidio, come aiutare i giovani a interagire in sicurezza con i contenuti correlati al suicidio sui social media e a prendere decisioni su come farlo. Offre inoltre link diretti a contenuti per i social media progettati dai giovani, che potresti voler condividere con i tuoi studenti.

Le informazioni contenute in questa risorsa non intendono sostituire le politiche o le indicazioni per le scuole e le università fornite dal Ministero dell'Istruzione (o da altri enti normativi competenti). Possono inoltre essere adattate in base all'età degli studenti. I contenuti #chatsafe sono stati sviluppati insieme a ragazzi di età compresa fra 16 e 25 anni e invitiamo a prendere in considerazione sia l'età che i livelli scolastici degli studenti coinvolti prima di utilizzarli.



In questa risorsa troverai link diretti al sito web e alla pagina Instagram #chatsafe. Abbiamo inoltre incluso video di animazione per ragazzi che parlano degli argomenti presentati in questa risorsa. Puoi condividerli con i tuoi studenti o utilizzarli come spunti di conversazione.

I ragazzi considerano i social media un buon modo per chiedere aiuto e fornire supporto

I giovani australiani trascorrono sempre più tempo sui social media e sappiamo che spesso considerano le piattaforme come Facebook, Instagram o Snapchat (tra le altre) come un luogo sicuro per parlare dei propri pensieri, sentimenti e delle proprie idee. Per questo, alcuni giovani potrebbero ricorrere ai social media per comunicare i propri pensieri e comportamenti correlati al suicidio, compresi atti di autolesionismo. L'obiettivo di #chatsafe è far sì che queste comunicazioni siano sicure, utili e adeguate. Puntiamo a fornire ai giovani gli strumenti necessari per avere questo tipo di conversazioni in modo sicuro e vediamo i social media come un contesto importante per offrire aiuto e supporto.

I giovani ci hanno detto che i social media:

- li aiutano a creare uno spirito di comunità e connessione sociale;
- offrono un modo accessibile e appropriato per chiedere aiuto e trovare informazioni;
- sono una piattaforma per parlare dei propri sentimenti senza essere giudicati.

Detto ciò, sappiamo anche che l'esposizione a materiale online correlato al suicidio può comportare un rischio per i più giovani, soprattutto se le informazioni non sono utili o sono condivise in modo non sicuro. Per esempio, alcuni tipi di contenuti (come informazioni grafiche o immagini) possono causare disagio o condurre ad atti suicidi di emulazione. Tuttavia, ricerche hanno dimostrato un calo dei tassi di suicidio laddove i principali mezzi di comunicazione diffondono informazioni sull'argomento in modo responsabile e con delicatezza. Le linee guida #chatsafe sono state create per aiutare i giovani a parlare di suicidio online in sicurezza e per incoraggiarli a condividere informazioni in modo responsabile e con delicatezza.

In cosa consiste la comunicazione sicura?

La comunicazione sicura è di importanza cruciale per #chatsafe. Si riferisce al linguaggio che utilizzano gli studenti, al tipo di informazioni che condividono online e al sostegno che si forniscono reciprocamente. È utile che gli adulti in cui i giovani ripongono fiducia siano in grado di a) distinguere la comunicazione sicura da quella non sicura e b) ricorrere a una comunicazione sicura, sia online che offline.



Il linguaggio è importante

#chatsafe incoraggia l'uso di un [linguaggio utile e sicuro quando si parla di suicidio online](#).

Linguaggio utile:

- Provare a dire che la persona "è morta suicida" (anziché "ha commesso un suicidio"; vedi esempi di linguaggio non utile in basso).
- Specificare che il suicidio è complesso e che sono molti i fattori che portano una persona a porre fine alla propria vita.
- Includere messaggi di speranza e miglioramento.
- Dire alle persone che sembrano pensare al suicidio come e dove possono ricevere aiuto.
- Dare informazioni sui fattori che proteggono dal suicidio (ad es. praticare attività significative, costruire e mantenere contatti e relazioni).
- Precisare che il suicidio si può prevenire, l'aiuto è disponibile, il trattamento può essere efficace e il miglioramento è possibile.
- Incoraggiare i giovani a parlare dei propri sentimenti con un amico, un adulto di cui si fidano o un professionista.

Linguaggio non utile:

- Non utilizzare parole che descrivono il suicidio come criminale o immorale (ad es. dire *morto suicida* anziché *ha commesso un suicidio*). Ciò potrebbe indurre un individuo a pensare che quello che prova è sbagliato o inaccettabile o potrebbe creare in lui la preoccupazione che sarà giudicato se chiede aiuto.
- Non dire che il suicidio è una "soluzione" ai problemi, agli stress della vita o ai disagi psichici.
- Non utilizzare parole che conferiscono al suicidio apparenze di fascino, romanticismo o attrazione.
- Non usare parole che banalizzano il suicidio o che lo fanno sembrare meno complesso di quanto sia effettivamente.
- Non attribuire la responsabilità a un solo evento o insinuare che il suicidio sia il risultato di una sola causa, come il bullismo o l'utilizzo dei social media.
- Non usare frasi di critica che rafforzano miti, pregiudizi e stereotipi o che suggeriscono che non ci sono soluzioni per il suicidio.
- Non fornire informazioni dettagliate su un caso di suicidio o su un tentato suicidio.
- Non dare informazioni sui metodi o sul luogo di suicidio. Non dire se ci sono stati vari atti suicidi in un luogo specifico.

Se da un lato le conversazioni sul suicidio non possono e non devono essere interrotte, dall'altro è importante che le storie di speranza, miglioramento e richiesta di aiuto siano al centro di queste discussioni. Incoraggiando gli studenti a parlare dei loro sentimenti con una persona di cui si fidano, evidenziando la complessità e l'evitabilità del suicidio e reiterando che l'aiuto è sempre disponibile, forniamo ai giovani gli strumenti per parlare di suicidio in modo sicuro.

Condivisione di informazioni



"Prima di pubblicare qualcosa, fermati a riflettere"

Le linee guida #chatsafe incoraggiano i ragazzi a prendersi del tempo per riflettere sulle informazioni che si accingono a pubblicare online e sul perché intendono pubblicarle. Un buon monito è quello di riflettere sulle conseguenze che il loro post potrebbe avere per altre persone e chiedersi se ci sia un modo diverso per comunicare queste informazioni affinché siano più sicure o utili. Prima che i giovani condividano online informazioni correlate al suicidio, è importante ricordare loro quanto segue:

- I post possono diventare virali e pertanto potrebbero non essere in grado di controllare chi li vede o condivide.
- Se un post è inesatto, stigmatizzante o non sicuro, potrebbe avere conseguenze negative.
- Internet è un luogo permanente: "una volta pubblicato, lo rimane per sempre" e altri utenti potrebbero fare screenshot o mostrare il post ad altre persone.
- Quando pubblicano post online, è importante che li monitorino con regolarità per accertarsi che non siano stati aggiunti commenti pericolosi o non sicuri.

Gli studenti potrebbero pubblicare contenuti che fanno riferimento ai loro pensieri, sentimenti o atti suicidi presenti o passati. Parlando a un giovane dei suoi post sui social media, potrebbero essere utili le seguenti domande:

- In che modo ti sentirai dopo aver condiviso la tua esperienza? Ad esempio, se pensi che possa procurarti disagio, potresti chiedere a un fratello, un adulto fidato o un amico di controllarlo prima di condividerlo.
- Cosa speri di ottenere con la condivisione della tua esperienza? Desideri farla conoscere agli altri o sei in cerca di supporto? Ci sono modi più efficaci per raggiungere questi obiettivi?
- Pensi che ti gioverebbe chiedere aiuto rispetto alla tua esperienza presente o passata con pensieri, sentimenti o atti suicidi? Quali risorse, persone o amici sono disponibili per te?
- Chi vedrà il tuo post? Per esempio, stai pubblicando contenuti su un sito professionale di salute mentale, su una piattaforma anonima o su una piattaforma pubblica?
- Quali conseguenze potrebbe avere il tuo post sui tuoi amici, familiari o coetanei?
- Le persone che leggeranno il tuo post sapranno come aiutare se stesse o i loro cari dopo aver letto della tua esperienza? In caso contrario, potrebbe essere utile parlare di ciò che è stato di aiuto a te.

Fornire supporto

È sempre opportuno includere i numeri di telefono o i link ai servizi di aiuto competenti come linee di assistenza, servizi locali per la prevenzione dei suicidi o servizi per le emergenze. Sono inoltre disponibili risorse per la prevenzione dei suicidi su varie piattaforme di social media.

Puoi trovare una lista dei servizi di assistenza nella tua area geografica nelle linee guida #chatsafe.

Come possono fare gli studenti per sapere come sta una persona per cui sono preoccupati?

Se gli studenti sono preoccupati per qualcuno a causa di qualcosa che ha condiviso online, le linee guida #chatsafe li incoraggiano a parlare direttamente con la persona, sia online che offline. Le linee guida suggeriscono anche di informare un adulto (ad es. un insegnante) o un amico e, se possibile, chiedere un parere professionale.

Se i tuoi studenti sono preoccupati per qualcuno e hanno questo tipo di conversazioni online, ecco alcune cose da ricordare loro:



"Un tuo amico ha pubblicato qualcosa che ti ha fatto preoccupare? Se pensi che sia in pericolo, ci sono alcune cose che puoi fare per aiutarlo"

Prima di chiedere a un amico come sta

Aiutare le persone online può essere un'importante fonte di affermazione, connessione e supporto per molti. Prendi sempre sul serio qualsiasi tipo di contenuto che suggerisce che una persona sta pensando al suicidio, ma assicurati di capire quali sono i limiti del supporto che sei grado di offrire e quando sei in grado di farlo.

Prima di tendere la mano agli altri, le linee guida #chatsafe incoraggiano i giovani a concentrarsi su se stessi:

- Come mi sento?
- Sono in grado di offrire supporto a questa persona?
- So dove cercare supporto o dove trovarlo se necessario?
- Questa situazione mi metterà in pericolo o mi causerà turbamento?

Se i contenuti destano preoccupazione o se un giovane preferisce non rispondere, va bene lo stesso. È importante che i ragazzi riconoscano i limiti del supporto che sono in grado di offrire e comprendano che non è loro responsabilità farlo da soli. Tutto questo può sembrare un'enorme responsabilità per i giovani, soprattutto se un amico o coetaneo invia loro messaggi privati chiedendo di mantenere il segreto. Ecco cosa dovrebbero fare in caso di necessità:

- Informare un adulto di fiducia o un amico.
- Chiedere un parere professionale.
- Segnalare i contenuti che fanno riferimento al suicidio alla piattaforma pertinente (ad es. il [Centro per la sicurezza di Facebook](#)).

Va bene chiedere a una persona se pensa al suicidio

Quando un giovane decide di rispondere a una persona per cui è preoccupato, consigliamo che contatti in privato la persona in questione e le faccia sapere che è in pensiero e che ci tiene a lei. La persona in pericolo potrebbe decidere di parlare dei propri pensieri, sentimenti o delle proprie esperienze.

A quel punto, va bene chiederle direttamente: "Stai pensando al suicidio?". I risultati delle ricerche indicano che fare domande sul suicidio non aumenta le probabilità che una persona compia atti suicidi. È importante che la domanda sia posta in modo chiaro e diretto.

- "Stai pensando al suicidio?"
- "Hai tendenze suicide?"
- "Stai pensando di porre fine alla tua vita?"

In queste situazioni non esiste la cosa giusta o perfetta da dire; per questo, è meglio mostrare vicinanza e offrire aiuto che non fare alcun tentativo.

Quindi, cosa dovresti fare?

Quando una persona corre un **rischio immediato** di suicidio o sta mettendo in atto un tentativo di suicidio:

- Esorta la persona in pericolo a chiamare lo 000.
- Contatta i suoi familiari o qualcuno all'interno della sua rete sociale che sia in grado di aiutarla.
- Se non riesci a contattare nessuno dei suoi familiari o amici, chiama lo 000 al posto suo. Ti chiederanno il tuo nome e i tuoi dettagli di contatto, informazioni sulla persona per cui stai chiamando, le parole da lei dette che indicano che è in una situazione di pericolo, la data e l'ora del post/messaggio e la posizione attuale della persona (se ne sei a conoscenza).

Se la persona **non corre un rischio immediato** di suicidio:

- Rassicurala del fatto che può ricevere supporto e invitala a chiedere l'aiuto di un professionista.
- Chiedile se vorrebbe parlare o cosa potresti fare per aiutarla.
- Chiedile se sa dove chiedere aiuto o se vorrebbe le informazioni di contatto di qualche servizio di supporto locale.
- Rispetta il fatto che potrebbe non voler parlare con te e spronala a farlo con qualcun altro.

Parlare online di una persona morta suicida in modo sicuro

Nel ricordare una persona morta suicida, può essere difficile trovare le parole da dire o affrontare la situazione in modo sicuro. Ecco alcune cose da tenere a mente:

Queste conversazioni avvengono comunque.

- Gli studenti affronteranno l'argomento e vorranno parlarne con i loro amici e con gli adulti di cui si fidano.

Queste conversazioni possono essere sicure.

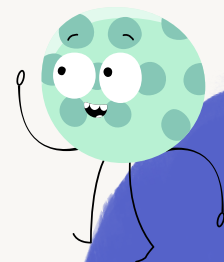
- Esistono dei modi sicuri per condurre queste conversazioni: utilizzare un linguaggio sicuro, incoraggiare i giovani a parlare di ciò che provano e ricordare loro che possono sempre ricevere supporto.
- Il dolore è un sentimento complesso e può essere sperimentato in tanti modi differenti. Mentre alcuni giovani potrebbero avere voglia di parlare di suicidio, altri potrebbero non sentirsi pronti ad avere questo tipo di conversazione. Per questo motivo, #chatsafe incoraggia sempre l'uso di avvisi relativi ai contenuti che vengono condivisi e che sono correlati a pensieri, sentimenti o atti suicidi. In questo modo, gli altri utenti possono avere il controllo delle informazioni che vedono online. #chatsafe ha messo a disposizione alcuni esempi di avvisi relativi ai contenuti che gli studenti [possono utilizzare e scaricare](#).

Queste conversazioni possono essere utili.

- Ricorda agli studenti che se parlano online di una persona che è morta di suicidio, possono farlo creando uno spazio sicuro in cui poter condividere storie e ricordi positivi. Questo potrebbe aiutare gli studenti a condividere i loro sentimenti e incoraggiare conversazioni positive.

Queste conversazioni possono essere un'opportunità per monitorare il benessere degli studenti e prevenire ulteriori suicidi.

- È importante che le conversazioni e i post online siano sempre monitorati per accertarsi che non siano presenti messaggi non sicuri e che siano disponibili servizi di supporto.
- Sebbene i social media possano fornire agli studenti un'opportunità per parlare dei propri sentimenti, è importante che ciò avvenga in modo sicuro, visti i pericoli potenziali che questi comportano. Ad esempio, la disinformazione e le false voci possono diffondersi rapidamente online e i contenuti che sensazionalizzano il suicidio o che lo rappresentano in modo positivo o stigmatizzante possono portare a esiti negativi e, in alcuni casi, a nuovi atti suicidi da parte di soggetti vulnerabili. Ci sono degli interventi di postvention che la scuola e la comunità possono mettere in campo per assicurare che le conversazioni e le informazioni condivise sui social media siano utili e appropriate.

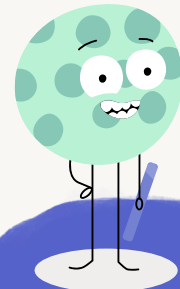


"Ricordare una persona morta suicida non deve essere un'esperienza negativa"

Cura di se stessi e controllo dei contenuti

#chatsafe incoraggia a prendersi cura di se e a concentrarsi sul proprio benessere. Ciò può essere fatto prendendosi una pausa dai social media, partecipando ad altre attività o assumendo il controllo della sezione Notizie dei social media (bloccando, nascondendo o segnalando i contenuti non sicuri).

Quando si sentono sopraffatti dalle circostanze, ricorda agli studenti di prendersi cura di se e che non c'è niente di male nel farsi da parte.



"Se pensi di non farcela, ricordati di prenderti cura di te"



"È bene conoscere le opzioni che hai online e sapere che puoi essere tu ad assumere il controllo della tua sezione Notizie"

Risorse aggiuntive

Altre risorse scaricabili

- [Modelli di avvisi relativi ai contenuti di #chatsafe](#)
- [Risorse per la gestione dell'autolesionismo per genitori e tutori](#)
- [#chatsafe: A guide for communities](#)
(Una guida per le comunità)

Online

- [Sito web #chatsafe](#)
- [Modulo di formazione per gli insegnanti di #chatsafe sul sito Orygen](#)

Bibliografia

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide. 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. Published 2020 May 11. doi:10.2196/17520

