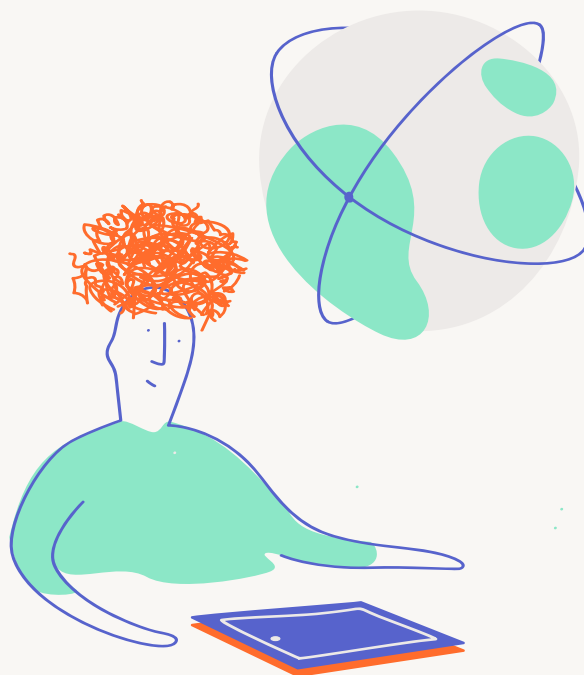


# #chatsafe for lærere

hvordan lærere kan bistå til sikker kommunikasjon om selvmord på nettet



© Orygen

Denne publikasjonen er beskyttet av opphavsrett. Bortsett fra bruken som er tillatt under loven om opphavsrett fra 1968 og senere endringer/tilføyelser, kan ingen deler reproduseres, lagres eller overføres på noen som helst måte uten skriftlig samtykke fra Orygen på forhånd.

### **Foreslått sitat**

Orygen, 2020, #chatsafe for lærere: hvordan lærere kan bistå til sikker kommunikasjon om selvmord på nettet, Melbourne i Australia

### **Fraskrivelse**

Denne informasjonen skal ikke anses som medisinsk rådgivning. Den er generell og tar ikke hensyn til dine personlige omstendigheter, fysiske velvære, mentale status eller psykiske behov. Du må ikke bruke denne informasjonen til å behandle eller diagnostisere din egen eller en annen persons medisinske tilstand, og du må aldri ignorere medisinsk rådgivning eller vente med å oppsøke dette på grunn av noe du har lest i denne informasjonen. Alle medisinske spørsmål må henvises til en kvalifisert helsearbeider. Oppsøk alltid medisinsk rådgivning hvis du er i tvil.

### **Orygen**

Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia

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

# Hva er #chatsafe?

Mange land, inkludert Australia, har utviklet retningslinjer for medier for trygg rapportering av selvmord. Disse retningslinjene er rettet mot profesjonelle aktører i mediene og er stort sett fokusert på tradisjonelle former for nyheter og trykte medier, i stedet for Internett og sosiale medier. Vi vet imidlertid at unge folk stadig oftere bruker sosiale medieplattformer til å diskutere selvmord i ulike sammenhenger. Strategier som fokuserer på involvering fra profesjonelle og tradisjonelle former for medier, vil derfor sannsynligvis i mindre grad være nyttige for unge.

For å håndtere dette har vi opprettet #chatsafe-retningslinjene (1). #chatsafe-retningslinjene er verdens første sett med verktøy og tips basert på håndfaste bevis som er utformet for å støtte unge direkte, med hensyn til å kommunisere trygt om selvmord på sosiale medier. De er utviklet i partnerskap med unge, medier og profesjonelle aktører innen forebygging av selvmord, og de støttes av en [kampanje på sosiale medier](#) som ble opprettet i partnerskap med unge fra hele Australia (2).

Retningslinjene omfatter følgende deler: 1) Før du publiserer noe om selvmord 2) Dele dine egne tanker, følelser eller erfaringer om suicidal atferd 3) Kommuniserer om noen du kjenner som har selvmordstanker, suicidale følelser- eller atferdsmønstre, 4) Respondere på en person som kan være suicidal 5) Nettsteder, sider og lukkede grupper til minne om noen.

Du kan laste ned en kopi av #chatsafe-retningslinjene fra [#chatsafe-nettstedet](#) ([www.orygen.org.au/chatsafe/](http://www.orygen.org.au/chatsafe/)). Du kan også finne #chatsafe-retningslinjene i [delen om velvære på nettet i Facebooks trygghetscenter](#).

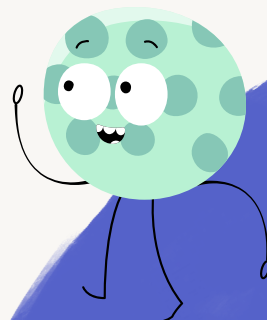


## #chatsafe for lærere

For ungdommer er lærere ofte personer de har tillit til, og det er mulig å diskutere selvmord i klasserommet på flere måter. Elevene kan for eksempel ta kontakt med deg for å snakke om sine egne (eller noen andres) selvmordsrelaterte tanker, følelser eller atferdsmønstre. Du kan også bli oppmerksom på elever som er med i diskusjoner på nettet, eller som ser på innhold om selvmord på sosiale medier. Emnet selvmord kan også dukke opp i skolestiler, filmer eller i mediene hvis en kjent person dør av selvmord.

Vi har opprettet #chatsafe for lærere for å gjøre det enklere for lærere å gi råd til ungdommene de har kontakt med, om hvordan de kan snakke trygt på sosiale medier om selvmord. Denne ressursen inneholder informasjon om hvordan du kan utforme trygt språk når du snakker om selvmord, gjøre ungdommene i stand til å engasjere seg i innhold relatert til selvmord på sosiale medier på en trygg måte, slik at de kan ta beslutninger om hvordan de vil engasjere seg i slikt innhold. Denne ressursen inneholder også direktelenker til innhold på sosiale medier som er utformet av ungdommer, som du kan dele eller diskutere med elevene.

Informasjonen i denne ressursen er ikke ment som en erstatning for skolens eller universitetets retningslinjer eller råd fra utdanningsdepartementet (eller et annet relevant organ). Informasjonen i denne ressursen kan også tilpasses etter alderen på elevene. #chatsafe-innhold er utviklet for personer mellom 16 og 25 år, og vi oppfordrer deg til å vurdere alderen på elevene du arbeider med, når dere diskuterer #chatsafe-innhold.



**I hele denne ressursen finner du direktelenker til #chatsafe-nettstedet og Instagram-siden til #chatsafe. Vi har også inkludert animasjoner rettet mot ungdom som tar for seg emnene som presenteres i denne ressursen. Du kan dele dem med elevene dine eller bruke disse videoene som samtalestartere.**

# Ungdommer mener at sosiale medier passer godt til å søke etter og tilby hjelp og støtte

Unge australiere bruker stadig mer tid på sosiale medier, og vi vet at de ofte anser plattformer som Facebook, Instagram, Snapchat (og andre) som et trygt sted for å snakke om tanker, følelser og ideer. På grunn av dette kan enkelte ungdommer bruke sosiale medier til å kommunisere om selvmordsrelaterte tanker og atferdsmønstre, inkludert selvskading. Målet til #chatsafe er at denne kommunikasjonen skal være trygg, nyttig og passende. Vi forsøker å gi ungdommer verktøyene de trenger for trygge samtaler, og vi ser på sosiale medier som en viktig kontekst for å tilby hjelp og støtte.

Ungdommer har fortalt oss at sosiale medier:

- gjør at de kan føle seg som en del av et fellesskap og få sosial kontakt med andre,
- er en tilgjengelig og egnet måte for å søke hjelp og finne informasjon og
- er en plattform de kan bruke til å diskutere følelsene sine uten å bli stigmatisert.

Når dette er sagt, vet vi også at å bli eksponert for innhold relatert til selvmord på nettet kan utgjøre en fare for ungdommer, og dette gjelder spesielt hvis informasjonen deles på en utrygg eller unyttig måte. Enkelte typer innhold (f.eks. grafisk informasjon eller bilder), kan for eksempel føre til ubehag eller lede hen mot atferd som minner om suicidal atferd. Forskning har imidlertid vist en reduksjon i selvmordsraten når informasjon om selvmord deles på en ansvarlig og sensitiv måte i mediene. På grunn av dette ble #chatsafe-retningslinjene opprettet for å hjelpe ungdommer med å holde slike samtaler trygge på nettet, og retningslinjene oppmuntrer til å dele informasjon ansvarlig og sensitivt.

## Hvordan ser trygg kommunikasjon ut?

Trygg kommunikasjon er grunnleggende for #chatsafe. Trygg kommunikasjon inkluderer språket elever bruker, typen informasjon elever deler på nettet, og støtten elever kan gi til hverandre. Det er nyttig for voksne tillitspersoner i en ungdoms liv å a) kunne skille mellom trygg og utrygg kommunikasjon, og b) modellere trygg kommunikasjon - både på nettet og ellers.



## Språket har betydning

#chatsafe oppmuntrer til bruk av [hjelpsomt og trygt språk når selvmord diskuteres på nettet](#).

### Hjelpsomt språk:

- Prøv å si at personen «døde av selvmord» (i stedet for «tok selvmord» – se eksempler på språk som ikke er hjelpsomt, nedenfor).
- Antyd at selvmord er komplisert, og at det er mange faktorer som bidrar til at noen velger å avslutte livet.
- Inkluder budskap om håp og at ting blir bedre.
- Fortell andre som kanskje tenker på selvmord, om hvor og hvordan de kan få hjelp.
- Inkluder informasjon om faktorer som kan bidra til å forebygge selvmord (f.eks. engasjere seg i meningsfulle aktiviteter og skape og opprettholde kontakter og forhold).
- Antyd at selvmord kan forhindres, at det er mulig å få hjelp, at behandling kan være vellykket, og at det er mulig å bli kvitt selvmordstankene.
- Oppmuntre ungdommene til å snakke om hvordan de har det – dette kan være til en venn, en voksen de har tillit til, eller en profesjonell.

### Språk som ikke er til hjelp:

- Ikke bruk ord som beskriver selvmord som noe kriminelt eller syndig (si for eksempel *døde av selvmord* i stedet for *tok selvmord*). Dette kan antyde for noen at det de føler, er galt eller uakseptabelt, eller det kan føre til at noen bekymrer seg for at de blir dømt og stigmatisert hvis de ber om hjelp.
- Ikke si at selvmord er en «løsning» på problemer, stressfaktorer i livet eller problemer med den psykiske helsen.
- Ikke bruk ord som glamoriserer, romantiserer eller får selvmord til å virke forlokkende.
- Ikke bruk ord som trivialisierer eller gjør selvmord til noe mindre komplisert enn hva det er.
- Ikke legg skylden på én enkelt hendelse eller impliser at selvmordet var resultatet av én enkelt årsak, for eksempel mobbing eller bruk av sosiale medier.
- Ikke bruk dømmende uttrykk som forsterker myter, stigmatiseringer, stereotyper eller antyder at ingenting kan gjøres med selvmord.
- Ikke oppgi detaljert informasjon om det faktiske selvmordet eller selvmordsforsøket.
- Ikke oppgi informasjon om selvmordsmetoder eller stedet der selvmordet fant sted. Hvis det har vært mange selvmordshandlinger på et bestemt sted, en såkalt «hot spot», må du ikke trekke dette frem.

Samtaler om selvmord kan ikke, eller bør ikke stoppes, men det er viktig at fortellinger om håp, bedring og hjelpsøking står sentralt i slike diskusjoner. Ved å oppmuntre elevene til å snakke om følelsene sine med noen de stoler på, med fokus på at selvmord er komplisert og kan forebygges, og ved alltid å understreke at det alltid er mulig å få hjelp, tilbyr vi verktøy til ungdommer som de kan bruke for å ha trygge samtaler om selvmord.

## Dele informasjon



**«Før du publiserer, stans og reflekter»**

[#chatsafe-retningslinjene oppmuntrer ungdommer til å bruke litt tid til å tenke over informasjonen de lurer på å dele på nettet, og hvorfor de ønsker å dele denne informasjonen, før de faktisk deler den.](#) Det å reflektere over hvordan innlegget kan påvirke andre, og om det finnes en annen måte å kommunisere på som ville vært tryggere eller mer nyttig, er også gode påminnelser. Hvis en ung person er i ferd med å dele informasjon relatert til selvmord på nettet, er det viktig å minne vedkommende om følgende:

- Innlegg kan gå viralt, og det kan hende at det ikke er mulig å kontrollere hvem som ser eller deler innlegget.
- Hvis innlegget er unøyaktig, stigmatiserende eller utrygt, kan det ha en negativ innvirkning.
- Internett er permanent. Når noe er publisert, blir det der for alltid, og andre brukere kan ta skjermbilder eller vise det til andre.
- Når du publiserer noe på nettet, er det viktig å overvåke innlegg regelmessig og se etter utrygge eller skadelige kommentarer fra andre.

Elever kan publisere noe om sine egne erfaringer med nåværende eller tidligere selvmordstanker, følelser eller atferd. Hvis du snakker med en ung person om innlegg på sosiale medier, kan følgende spørsmål være nyttige:

- Hvordan vil du føle deg ved å dele opplevelsen din? Hvis du for eksempel tror at det kan bli ubehagelig, kan du be et søsken, en voksen du stoler på, eller en venn om å lese gjennom innlegget før du deler det.
- Hva håper du å oppnå ved å dele opplevelsen? Ønsker du å øke bevisstheten rundt problemet, eller er du ute etter støtte? Kan det finnes mer effektive måter å oppnå disse tingene på?
- Tror du at du ville hatt nytte av å oppsøke hjelp til å bearbeide de nåværende eller tidligere erfaringene med selvmordstanker, følelser eller atferd? Hvilke ressurser, personer eller venner er tilgjengelig for deg?
- Hvem kommer til å se innlegget ditt? Publiserer du for eksempel noe på et profesjonelt nettsted for psykisk helse, en anonym plattform eller en offentlig plattform?
- Hvordan kan innlegget påvirke venner, familie og kolleger?
- Vil folk som har lest innlegget ditt, vite hvordan de kan hjelpe seg selv eller sine kjære etter å ha lest om opplevelsen din? Hvis ikke kan det være nyttig å inkludere noen forslag om hva som hjalp deg.

## Gi støtte

Det er alltid lurt å inkludere telefonnumre eller lenker til aktuelle hjelpetjenester, for eksempel hjelpetelefoner, lokale tjenester for forebygging av selvmord eller lokale beredskapstjenester. Det finnes også ressurser for forebygging av selvmord på ulike sosiale medieplattformer.

Du kan finne en liste over støttetjenester for regionen din i [#chatsafe-retningslinjene](#).

## Hvordan kan elever nærme seg noen de er bekymret for?

Hvis elever er bekymret for noen på grunn av noe en person har delt på nettet, oppmuntrer #chatsafe-retningslinjene dem til å snakke med personen direkte, enten på nettet eller personlig. Retningslinjene foreslår også at det vil være nyttig å informere en voksen tillitsperson (f.eks. en lærer) eller en venn og oppsøke profesjonell rådgivning hvis det er tilgjengelig.

Hvis du vet at elevene dine er bekymret for en person, og at de har slike samtaler på nettet, kan du minne dem på følgende:



**«Har en venn publisert noe som har fått deg til å bekymre deg for vennen? Hvis du tror en venn er i faresonen, er det ting du kan gjøre for å hjelpe»**

### **Før du ser til en venn**

Det å ta kontakt med andre på nettet kan være en viktig kilde til bekreftelse, kontakt og støtte for mange. Innhold som antyder at en person kanskje tenker på selvmord, må alltid tas alvorlig, men du må sette grenser for hvilken type støtte du er i stand til å tilby, og når du kan tilby denne støtten.

#chatsafe-retningslinjene oppmuntrer ungdommer til å tenke over hvordan de selv har det, før de tar kontakt:

- Hvordan har jeg det?
- Er jeg i stand til å tilby støtte til denne personen?
- Vet jeg hvor jeg kan søke støtte eller hvor jeg finner mer omfattende støtte hvis det er nødvendig?
- Vil dette gjøre meg usikker eller opprørt?

Hvis innholdet vekker bekymringer, eller hvis en ungdom ikke føler seg komfortabel med å svare, er dette i orden. Det er viktig at ungdommer erkjenner grensene for støtten de kan tilby, og at de forstår at det ikke er deres ansvar å ta kontakt på egenhånd. Dette kan føles som et stort ansvar for en ungdom, spesielt hvis en venn eller kollega sender meldinger til dem privat eller ber dem om å holde det hemmelig. Hvis de trenger støtte, bør ungdommer gjøre følgende:

- Varsle en voksen tillitsperson eller en venn.
- Søke profesjonell rådgivning.
- Rapportere selvmordsrelatert innhold til den relevante plattformen (f.eks. [Facebooks sikkerhetssenter](#)).



### Det er i orden å spørre andre hva de mener om selvmord

Når ungdommer bestemmer seg for å reagere på en person de er bekymret for, oppmuntrer vi dem til å kontakte personen privat og la vedkommende få vite at de er bekymret og bryr seg. Personen i faresonen kan deretter forklare sine tanker, følelser eller erfaringer.

På dette punktet er det i orden å spørre noen om de tenker på selvmord. Forskning har vist at det ikke finnes bevis på at det å spørre om selvmord øker sannsynligheten for at en person utvikler suicidal atferd. Det er viktig at spørsmålet blir stilt direkte og tydelig.

- «Tenker du på selvmord?»
- «Føler du deg suicidal?»
- «Tenker du på å avslutte livet?»

Det finnes ingen perfekte ord å si til noen i slike situasjoner, og det er bedre å vise støtte og tilby hjelp enn å ikke gjøre noe i det hele tatt.

### Hva bør du gjøre?

Når noen er i **umiddelbar fare** for selvmord eller i prosessen med å gjennomføre et selvmordsforsøk:

- Oppfordre personen i fare til å ringe 113.
- Kontakt personens familie eller noen i det sosiale nettverket som kan oppsøke personen.
- Hvis ikke du eller noen i personens familie eller sosiale nettverk kan oppsøke personen, må du ringe 113 på vegne av personen. De vil be om navnet ditt og kontaktinformasjon og informasjon om personen du ringer på vegne av, hva personen har sagt som indikerer at vedkommende er i fare, datoen og klokkeslettet for innlegget/meldingen og hvor personen befinner seg nå (om du vet dette).

Hvis personen **ikke er i umiddelbar fare** for selvmord:

- Forklar personen at det er mulig å få støtte, og at vedkommende må oppsøke profesjonell hjelp.
- Spør om vedkommende ønsker å snakke eller om hva du kan gjøre for å hjelpe.
- Spør om vedkommende vet hvor det er mulig å få hjelp eller om vedkommende ønsker kontaktinformasjon til lokale støttetjenester.
- Respekter at vedkommende kanskje ikke ønsker å snakke med deg, men oppmuntre i så fall personen til å snakke med andre.

## Prate sikkert på nettet om noen som har dødd av selvmord

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

### **Slike samtaler skjer.**

- Elevene har slike samtaler, og de kan ønske å snakke om dette med venner og voksne de har tillit til.

### **Disse samtalene kan være trygge.**

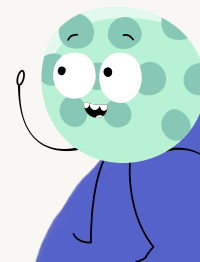
- Det finnes nyttige måter å legge til rette for disse samtalene på: modellere sikkert språk, oppmuntre ungdommer til å fortelle hvordan de føler seg, og minne dem på at det alltid er mulig å få støtte.
- Sorg er komplisert og kan oppleves på mange forskjellige måter. Enkelte ungdommer ønsker kanskje å snakke om selvmord, mens andre ikke føler seg vel med å delta i slike samtaler. På grunn av dette oppmuntres #chatsafe alltid bruken av innholdsadvarsler når du deler innhold som er relatert til suicidale tanker, følelser eller atferdsmønstre. Dette varsler brukerne, som dermed kan kontrollere hvilken informasjon de ser på nettet. #chatsafe har eksempler på innholdsadvarsler som elevene [kan laste ned og bruke](#).

### **Disse samtalene kan være nyttige.**

- Minn elevene på at hvis de snakker på nettet om en person som er død i selvmord, finnes det måter å gjøre det trygt på, slik at de kan dele positive historier og minner. Dette kan være en nyttig måte for elever til å dele følelser og oppmuntre til positive samtaler.

**Disse samtalene kan være viktige for å holde et øye med om elevene føler seg vel og forhindre flere selvmord.**

- Det er viktig at samtaler og innlegg på nettet alltid overvåkes med tanke på utrygge meldinger, og at støttetjenester tilbys.
- Selv om elevene kan bruke sosiale medier til å snakke om følelsene sine, er det viktig at dette gjøres på en trygg måte, fordi sosiale medier også har potensial til å gjøre skade. Feilinformasjon og rykter kan for eksempel spres raskt på nettet, og innhold som sensasjonaliserer selvmord eller fremstiller selvmord på enten en positiv eller stigmatiserende måte, kan gi uheldige resultater og i enkelte tilfeller føre til mer suicidal atferd for sårbare enkeltpersoner. Det finnes tiltak som skolen og samfunnet kan gjøre for å sikre at samtalene og informasjonen som deles på sosiale medier, er passende og nyttig.

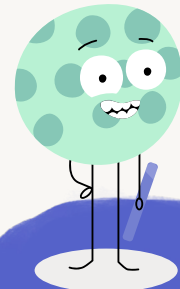


**«Det å minnes noen som har dødd av selvmord, trenger ikke være en mørk tid»**

## Ta vare på deg selv og ta kontroll over innholdet du engasjerer deg i

#chatsafe legger vekt på at du må ta vare på deg selv og alltid se til at du føler deg vel. Dette kan omfatte ting som å ta en pause fra sosiale medier, delta i andre aktiviteter eller ta kontroll over nyhetsoppdateringer på sosiale medier (ved å blokkere, skjule eller rapportere om utrygt innhold).

Når alt føles overveldende, kan du minne elevene på at de må ta vare på seg selv, og at det er i orden å trekke seg litt unna.



**«Når det blir for mye, må du huske på å ta vare på deg selv»**



**«Det er lurt å vite om mulighetene på nettet, og du kan ta kontroll over nyhetsoppdateringen din»**

## Ekstra ressurser

### Andre nedlastbare ressurser

- [#chatsafe-maler for innholdsadvarsler](#)
- [Ressurs for foreldre og omsorgspersoner for å håndtere selvskading](#)
- [#chatsafe: En veiledning for fellesskap](#)

### På nettet

- [#chatsafe-nettstedet](#)
- [#chatsafe-opplæringsmodul for lærere på Orygen-nettstedet](#)

### Referanser

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: Veiledning for ungdom om å kommunisere trygt om selvmord på nettet. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, osv. Utvikle en kampanje med ungdommer på sosiale medier for forebygging av selvmord (#Chatsafe-prosjektet): Tilnærming for samarbeid om design JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Publisert 11. mai 2020, doi:10.2196/17520

