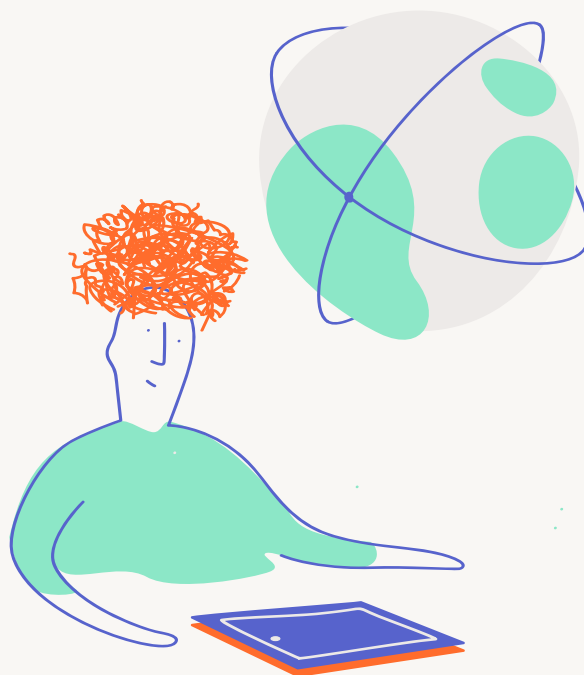


# #chatsafe för pedagoger

hur lärare kan bidra till trygg  
online-kommunikation om självmord



© 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.

### **Föreslagna citeringar**

Orygen, 2020, #chatsafe för pedagoger: hur lärare kan bidra till trygg online-kommunikation om självmord, Melbourne, Australien

### **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](http://www.orygen.org.au)

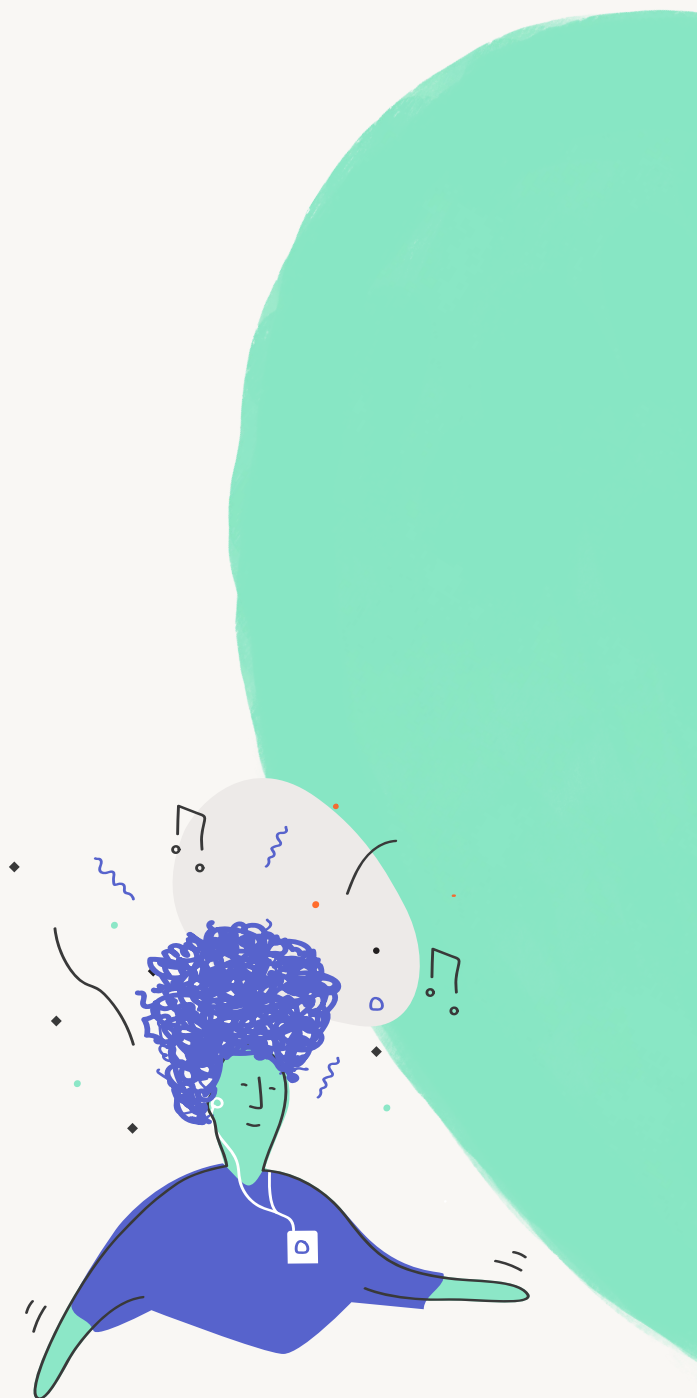
# Vad är #chatsafe?

Många länder, inklusive Sverige, har utvecklat riktlinjer för media för trygg rapportering av självmord. Dessa riktlinjer riktar sig till verksamma inom mediebranschen och har till största delen fokus 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.

Därför har vi skapat riktlinjerna för #chatsafe (1). Riktlinjerna för #chatsafe är världens första evidensbaserade verktyg och tips som har utvecklats för att hjälpa unga att kommunicera om självmord på sociala medier på ett tryggt sätt. De har utvecklats i samarbete med unga, media och personer som arbetar med att förebygga självmord. Som stöd användes en [kampanj på sociala medier](#) som skapades i samarbete med unga i Australien (2).

Riktlinjerna består av följande avsnitt: 1) Innan du publicerar något om självmord online; 2) Att dela dina egna tankar, känslor eller erfarenheter av självmordsbeteende online; 3) Att kommunicera om någon du känner som har drabbats av självmordstankar, känslor eller beteende; 4) Att svara någon som verkar gå i självmordstankar; och 5) Minneswebbplatser, minnessidor och slutna grupper för att hedra de bortgångna.

Du kan hämta en kopia av riktlinjerna för #chatsafe från [#chatsafes webbplats \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](#). Riktlinjerna för #chatsafe finns även i [avsnittet om välbefinnande online i Facebooks säkerhetscenter](#).

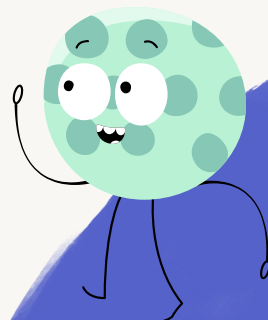


## #chatsafe för pedagoger

En lärare är ofta en pålitlig vuxen som unga kan vända sig till, och i ett klassrum kan man prata om självmord på flera olika sätt. En elev kan exempelvis själv ta kontakt med dig för att prata om sina (eller någon annans) självmordstankar eller känslor och beteenden med en koppling till självmord. Det kan även vara så att du uppmärksammar elever som diskuterar självmord online, eller att du ser innehåll om självmord på sociala medier. Självmord kan dessutom vara ett samtalsämne i skoltexter och filmer, eller i media ifall en känd person dör av självmord.

Vi har skapat #chatsafe för pedagoger för att hjälpa lärare att bättre rusta unga som de har kontakt med att prata om självmord på sociala medier på ett tryggt sätt. Här hittar du information om hur du kan forma ett tryggt språk när självmord kommer på tal, hur du kan hjälpa unga att interagera med innehåll om självmord på sociala medier på ett tryggt sätt och hur du kan förbereda unga i hur de ska förhålla sig till sådant innehåll. Här finns även länkar till innehåll på sociala medier som har skapats av unga och som du kan dela och diskutera med eleverna.

Denna information är inte avsedd att ersätta någon enskild policy från en skola, högskola eller universitet, och inte heller rådgivning som ges av exempelvis Utbildningsdepartementet. Denna information kan också anpassas efter elevernas ålder. Innehållet i #chatsafe har tagits fram i samarbete med elever mellan 16 och 25 år, och vi uppmanar dig att ta hänsyn till åldern/studienivån för eleverna som du diskuterar innehållet i #chatsafe med.



**I resursen finns  
direktlänkar till  
#chatsafes webbplats  
och #chatsafes  
Instagram-sida.  
Vi har också inkluderat  
animerade filmer  
lämpade för ungdomar  
till stöd för de ämnen  
som tas upp i den här  
resursen. Du kanske  
vill dela dem med  
eleverna eller använda  
filmerna för att väcka  
en diskussion.**

# Unga anser att sociala medier är en bra plats att be om och erbjuda hjälp och stöd

Unga tillbringar allt mer tid på sociala medier, och vi vet att de ofta betraktar plattformar som Facebook, Instagram, Snapchat (och andra) som en trygg plats att prata om tankar, känslor och idéer. Därför vänder sig en del unga till sociala medier för att kommunicera om självmordstankar och -beteenden, däribland självskada. Syftet med #chatsafe är att den kommunikationen ska vara trygg, hjälpsam och lämplig. Vi strävar efter att ge unga de verktyg som behövs för att kommunicera på ett tryggt sätt, och vi anser att sociala medier spelar en viktig roll när det kommer till hjälp och stöd.

Unga har berättat för oss att sociala medier:

- ger dem en känsla av gemenskap och social kontakt;
- är ett lättillgängligt och bra sätt att söka hjälp och information; och
- är en plattform där de kan prata om känslor utan stigmatisering.

Med det sagt vet vi också att exponering för material om självmord online kan utgöra en risk för unga, och det gäller framförallt när information delas på ett otryggt och ohjälpsamt sätt. Till exempel kan visst innehåll (t.ex. grafisk information eller grafiska bilder) väcka oroskänslor eller leda till efterliknande självmordsbenäget beteende. Däremot visar forskningen att antalet självmord sjunker när information om självmord återges ansvarsfullt och hänsynsfullt i media. Riktlinjerna för #chatsafe utvecklades av det skälet för att hjälpa unga att kommunicera på ett tryggt sätt online, och för att uppmuntra dem att dela information ansvarsfullt och hänsynsfullt.

## Hur ser trygg kommunikation ut?

Trygg kommunikation är grundläggande för #chatsafe. Trygg kommunikation omfattar till exempel hur elever uttrycker sig, vilken typ av information som eleverna delar online och stödet som elever kan ge varandra. Det är hjälpsamt om pålitliga vuxna i en ung persons liv kan a) skilja mellan trygg och otrygg kommunikation och b) forma trygg kommunikation – både online och offline.



## Språket har betydelse

#chatsafe uppmuntrar till att använda [ett hjälpsamt och trygg språk när självmord diskuteras online](#).

### Hjälpsamt språk:

- Försök säga att personen "dog av självmord" (istället för "begick självmord" – exempel på ohjälpsamt språk finns här nedanför).
- 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.
- 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 få, att behandling kan lyckas och att det är möjligt att bli frisk.
- Uppmuntra unga att prata om sina känslor – det kan vara med en vän, en pålitlig vuxen eller vårdpersonal.

### Icke-hjälpsamt språk:

- Använd inte ord som beskriver självmord som brottsligt eller syndigt (säg till exempel *dog av självmord* istället för *begick självmord*). 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.
- Säg inte att självmord är en "lösning" på problem, livets stressfaktorer eller psykisk ohälsa.
- Använd inte ord som förhärliigar, romantiserar eller får självmord att verka lockande.
- Använd inte ord som trivialiserar eller får självmord att verka mindre komplicerat än det faktiskt är.
- Skyll inte på en händelse eller antyd att självmordet hade en enda orsak, som t.ex. mobbning eller sociala medier.
- Använd inte fördömande uttryck som förstärker myter, stigman och stereotyper, eller som antyder att man inte kan göra någonting åt självmord.
- Ge inte detaljerad information om någons självmord eller självmordsförsök.
- 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".

Även om samtal om självmord inte går eller bör stoppas är det viktigt att fokusera på hopp, tillfrisknande och hjälpsökande när dessa diskussioner uppstår. Genom att uppmuntra elever att prata om sina känslor med någon de litar på, peka på att självmord är komplicerat och kan förhindras och ofta påtala att hjälp finns att få ger vi unga rätt verktyg för att diskutera självmord på ett tryggt sätt.

## Dela information

[Riktlinjerna för #chatsafe uppmantrar unga att fundera kring informationen som de publicerar online och varför de vill dela informationen innan de gör det.](#) Det är också bra att påminna unga om att de ska fundera på hur deras inlägg kan påverka andra och om det finns ett annat sätt att förmedla denna information som är säkrare eller till större hjälp. Om unga tänker dela information om självmord online är det viktigt att påminna dem om att:

- Inlägg kan bli virala, och att de kanske inte har kontroll över vem som ser eller delar det.
- Om inlägget är felaktigt, stigmatiserande eller otryggt kan det ha en negativ påverkan.
- Internet är varaktigt: "En gång publicerat, alltid publicerat", och andra användare kan ta skärmbilder eller visa innehåll för andra.
- När man publicerar online är det viktigt att bevaka inlägg regelbundet för andras otrygga eller skadliga kommentarer.

Elever kan publicera inlägg om sin egen upplevelse av sina nuvarande eller tidigare självmordstankar eller självmordsrelaterade känslor eller beteenden. När du pratar med unga om deras inlägg på sociala medier kan de här frågorna vara till nytta:

- 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?
- 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.



**"Innan du publicerar, ta en paus och tänk efter"**

## Ge stöd

Det är alltid bra att inkludera telefonnummer eller länkar till relevanta hjälptjänster, som stödlinjer och 112. Dessutom finns det resurser för förebyggande av självmord att tillgå på olika sociala medier-plattformar.

Du hittar en lista med tillgängliga tjänster i riktlinjerna för #chatsafe.

## Hur kan eleverna fråga hur det är med någon som de är oroliga för?

Om en elev är orolig för en person på grund av vad den har publicerat online säger riktlinjerna för #chatsafe att eleven ska prata direkt med personen, antingen on- eller offline. Riktlinjerna föreslår även att det kan vara hjälpsamt att informera en pålitlig vuxen (t.ex. en lärare) eller vän, och att söka professionell hjälp om det går.

Om du vet att dina elever är oroliga för någon, och de har samtal som dessa online, kan du påminna dem om det här:



**"Har en vän publicerat något som gör att du känner oro för hen? Om du tror att personen är i riskzonen finns det flera sätt för dig att hjälpa till"**

### **Innan du frågar hur det är med en vän**

Att räkna 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 vilket slags stöd du kan erbjuda och när du kan erbjuda det.

Innan man tar kontakt säger riktlinjerna för #chatsafe att unga ska ställa några frågor till sig själva först:

- Hur mår jag?
- Klarar jag av att ge stöd till personen?
- Vet jag var jag kan söka stöd och vart jag skulle kunna hänvisa den andra personen för mer omfattande stöd?
- Kommer jag att känna mig otrygg eller upprörd?

Om en ung person känner sig orolig eller inte känner sig beredd att svara är det helt okej. Det är viktigt att unga inser begränsningarna för det stöd de skulle kunna ge och förstå att de inte ensamma har ansvar för att sträcka ut en hjälpande hand. För unga kan det kännas som ett stort ansvar, framförallt om en vän eller bekant kontaktar dem privat och ber dem att hålla det för sig själva. Unga som känner att de behöver stöd kan:

- Prata med en vuxen som man litar på eller en vän.
- Söka professionell rådgivning.
- Anmäl självmordsinnehåll till plattformen i fråga (t.ex. [Facebooks säkerhetscenter](#)).



## Det är okej att fråga om någon funderar på självmord.

När unga bestämmer sig för att svara någon som de känner sig oroliga för uppmuntrar vi dem att kontakta personen privat och låta hen veta att de är oroliga och bryr sig. Då kan personen i riskzonen få förklara sina tankar, känslor och upplevelser.

Vid det laget är det okej att fråga någon: "Tänker du på självmord?" Forskningen har visat att det inte finns några belegg för att frågor om självmord ökar sannolikheten för att en person ska engagera sig i självmordsbeteende. Det är viktigt att fråga rakt ut om hen tänker på självmord.

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

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.

## Så vad ska du göra?

När någon är i **akut risk** för självmord eller i färd med att göra ett självmordsförsök:

- Uppmuntra personen att ringa 112.
- 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, ska du ringa 112 å hens vägnar. De kommer då att fråga dig om ditt namn och dina kontaktuppgifter, information om personen som du ringer om, vad personen har sagt som pekar på att hen är i omedelbar risk för självmord, datum och tid för hens inlägg och var hen befinner sig nu (om du vet det).

Om personen **inte är i akut risk** för självmord:

- Försäkra personen om att det finns stöd att tillgå och uppmuntra hen att söka professionell hjälp.
- Fråga personen om hen vill prata eller vad du kan göra för att hjälpa till.
- Fråga personen om hen vet var hen kan få hjälp, eller om hen skulle vilja ha kontaktuppgifter till en plats där hen kan få stöd.
- Respektera om personen inte vill prata med dig, men säg att det är viktigt att hen pratar med någon.

## Prata om att någon har dött av självmord på ett tryggt sätt online

När man tänker på någon som har dött av självmord kan det vara svårt att veta vad man ska säga eller hur man pratar om situationen på ett tryggt sätt. Här är några saker att tänka på:

### **Att ha dessa samtal är viktigt.**

- Möjliggör för elever att prata med både sina vänner och pålitliga vuxna.

### **Att samtalen kan ske på ett tryggt sätt.**

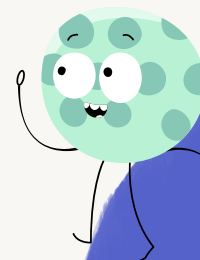
- Det finns olika sätt att underlätta de här samtalen: forma ett tryggt språk, uppmuntra unga att prata om sina känslor och påminn dem om att det alltid finns stöd att tillgå.
- Sorg är komplicerat och kan upplevas på många olika sätt. Medan en del unga vill prata om självmord finns det andra som inte känner sig rustade för att ha ett sådant samtal. Av det skälet uppmuntrar #chatsafe att man varnar för innehåll när man delar material om självmordstankar eller självmordsrelaterade känslor eller beteenden. Då blir andra användare förvarnade och kan ta kontrollen över informationen som de ser online. #chatsafe har tagit fram några exempel på innehållsvarningar som eleverna [kan ladda ned och använda själva](#).

### **Samtalen kan vara till stor hjälp.**

- Påminn eleverna om att de kan skapa trygga utrymmen där de kan dela positiva berättelser och minnen om en person som har dött av självmord. Det kan vara ett bra sätt för eleverna att prata om sina känslor och för att uppmuntra till positiva samtal.

### **Samtalen kan vara ett viktigt sätt för att hålla koll på elevernas välbefinnande och förebygga fler självmord.**

- Det är viktigt att samtalen och inläggen online alltid bevakas för otrygga meddelanden, och att alltid uppge kontaktuppgifter till stödlinjer.
- Samtidigt som elever kan prata om sina känslor på sociala medier är det viktigt att det sker på ett tryggt sätt, eftersom sociala medier också kan göra skada. Till exempel kan felaktig information och rykten spridas snabbt online, och innehåll som framställer självmord positivt eller stigmatiserande kan få allvarliga konsekvenser, och i vissa fall trigga ett självmordsbeteende hos sårbara människor. Det finns åtgärder som din skola och kommun kan vidta som bidrar till att samtal och information på sociala medier är av lämplig karaktär och till hjälp efter ett självmord.

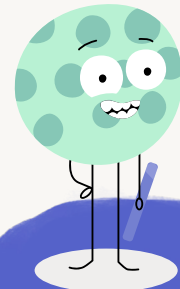


**"Att minnas någon som har dött av självmord behöver inte vara dystert"**

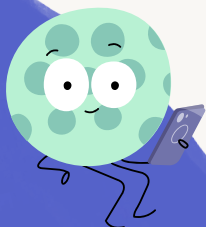
## Ta hand om dig själv och ta kontrollen över innehållet som du interagerar med

#chatsafe förespråkar att man tar hand om sig själv och att ofta fråga sig själv hur man mår. Det kan innebära att man tar en paus från sociala medier, ägnar sig åt en annan aktivitet eller tar kontroll över nyhetsflöden på sociala medier (genom att blockera, avfölja, dölja eller anmäla otryggt innehåll).

Påminn elever om att det är viktigt att de tar hand om sig själva och att det är okej att gå undan när de känner sig överväldigade.



**"Kom ihåg att ta hand om dig själv när du känner dig överväldigad"**



**"Det är bra att känna till vad man har för alternativ online, och att man kan ta kontroll över sitt nyhetsflöde"**

# Ytterligare resurser

## Fler nedladdningsbara resurser

- [#chatsafes mallar för innehållsvarningar](#)
- [En resurs i att hantera självskadebeteende för föräldrar och vårdnadshavare](#)
- [#chatsafe: En guide för communityn](#)

## Online

- [#chatsafes webbplats](#)
- [#chatsafes utbildningsmodul i Orygens webbplats för pedagoger](#)

## Referenser

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

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. Publicerad 11 maj 2020. doi:10.2196/17520

