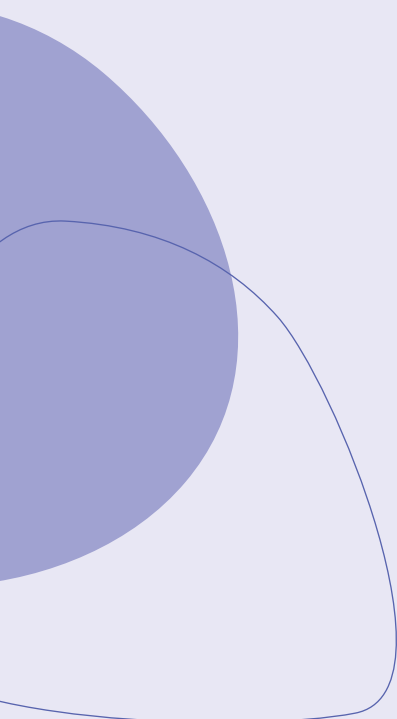


# #chatsafe for forældre og omsorgsgivere: det handler om at støtte unge til at kommunikere trygt om selvskaade og selvmord online

2. udgave





©Orygen 2023

**Forslag til yderligere læsning** La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe for forældre og omsorgsgivere: det handler om at støtte unge til at kommunikere trygt om selvskade og selvmord online. 2. udgave. Melbourne: Orygen. 2023.

**Ansvarsfraskrivelse** Indholdet i dette materiale er udviklet til almene uddannelses- og oplysningsformål. Oplysningerne er korrekte på udgivelsestidspunktet for så vidt angår de australske stater og territorier (medmindre andet er angivet) og er muligvis ikke gældende i andre jurisdiktioner. Diagnose og/eller beslutning om behandling af den enkelte patient skal baseres på din professionelle undersøgelse og vurdering af patientens kliniske omstændigheder. I det omfang loven tillader, er Orygen ikke ansvarlig for tab eller skade, der opstår som følge af din brug af dette informationsmateriale. Du skal handle baseret på din egen professionelle baggrund og dømmekraft, når du udøver dit virke indenfor sundhedsvæsenet. Orygen hverken støtter eller anbefaler produkter, behandlinger eller serviceydelser nævnt i dette oplysningsmateriale.

**Orygen anerkender** de traditionelle ejere af den jord, vi betræder, og respekterer deres ældre, både afdøde og nulevende. Orygen anerkender og respekterer deres kulturarv, tro og forhold til deres land, som fortsat er af betydning for nulevende medlemmer af de Første Nationer.



# **#chatsafe for forældre og omsorgsgivere: det handler om at støtte unge til at kommunikere trygt om selvskade og selvmord online**

2. udgave





# Indhold

- 6 Hvad er #chatsafe?
- 7 Introduktion til #chatsafe for forældre og omsorgsgivere
- 8 I global sammenhæng
- 10 **Afsnit 1**  
Nyttige tips
- 16 **Afsnit 2**  
Hvordan kommunikerer man trygt om selvskaade og selvmord online?
- 28 **Afsnit 3**  
Livestreams, spil, pagter, fup og falske nyheder og grupper
- 32 **Afsnit 4**  
Pas på dig selv og den unge
- 35 Støttetjenester

# Hvad er #chatsafe?



#chatsafe er et program udviklet til at forebygge selvmord og give unge redskaber og viden til at kommunikere trygt online om selvskaade og selvmord.

I 2018 udviklede Orygen verdens første videnbaserede retningslinjer til unge om at kommunikere trygt online om selvmord (1). Retningslinjerne blev udarbejdet i samarbejde med unge, mediefolk og eksperter i forebyggelse af selvmord. I 2019 hjalp mere end 200 unge fra hele Australien os med at forvandle retningslinjerne til en kampagne i de sociale medier (2).

Da vi evaluerede kampagnen i de sociale medier, forstod vi, at de unge kunne lide indholdet af #chatsafe i de sociale medier og at det samtidig gav dem tillid og en fornemmelse af tryghed, når de kommunikerede online om selvmord (3). Det tyder på, at det kan hjælpe unge at bruge sociale medier til at finde oplysninger om forebyggelse af selvmord. Det betyder også, at sociale medier kan være en god måde at nå unge med oplysninger om mental sundhed og forebyggelse af selvmord.

Selvom de unge kunne lide retningslinjerne og kampagnen i de sociale medier og syntes, at det hjalp, så syntes vi, at de manglede et vigtigt redskab til at kommunikere om selvskaade.

Selvskaade er en bevidst udført selvskaadende handling eller selvforgiftning, uanset hvad der er årsag til den selvskaadende handling og om der er intention om selvmord (4). For at dække dette behov og følge op på stadige forandringer i sociale medier har vi udarbejdet en ny udgave af #chatsafe vejledningen, som nu omfatter oplysninger om selvskaade og nye trends i sociale medier.

Kampagnen i de sociale medier er et væsentligt redskab til at nå ud til unge med #chatsafe oplysninger, men vi ved, at mange voksne er bekymrede over, hvad unge kan finde i sociale medier. #chatsafe indeholder derfor også ressourcer, der har til formål at give voksne viden og redskaber til at støtte unge i deres liv med at kommunikere trygt om selvskaade og selvmord online.

Alle #chatsafe ressourcer udviklet til unge og voksne er til rådighed på #chatsafe hjemmesiden: [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

# Introduktion til #chatsafe for forældre og omsorgsgivere

Nogle af de personer, unge stoler mest på i deres liv, er ofte forældre og omsorgsgivere, som er en vigtig kilde til oplysning og støtte (5). Derfor er det vigtigt, at forældre og omsorgsgivere har viden og er rustet til at tale med unge om følsomme emner som selvskade og selvmord.

Det er også vigtigt for forældre og omsorgsgivere, at de er parate til at tale med unge om sociale medier, da platformene online ofte er steder, hvor unge opbygger en følelse af fællesskab og tilhørsforhold og finder oplysninger om forskellige emner. Vi ved, at det kan være svært at tale med unge om sociale medier. Vi ved også, at når der også skal tales om mental sundhed, selvskade og selvmord, kan det føles overvældende, og det kan være vanskeligt at komme i gang med samtalen. Det er her, vi kan komme ind og hjælpe.

Vi har skabt #chatsafe for forældre og omsorgsgivere for at hjælpe voksne med at få større tillid og føle sig bedre rustet til at støtte den unge til at kommunikere trygt om selvskade og selvmord online.

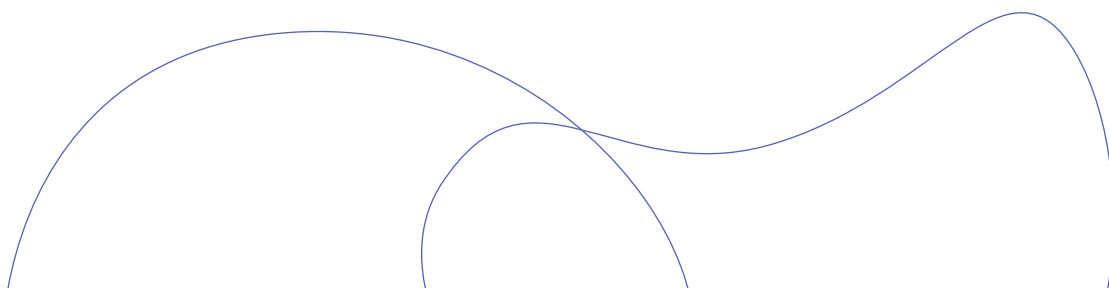
I denne sammenhæng bruger vi udtrykket "den unge" til at omfatte enhver i alderen 12-25, som du har en personlig forbindelse til som forælder, værge, omsorgsgiver eller tæt familiemedlem.

Vejledningen giver dig hjælp til at bruge trygt sprog, når det drejer sig om selvskade og selvmord, hjælper dig med at støtte den unge ved at skabe trygge rammer for en snak og hjælper dig til at støtte dem med at beslutte, hvad de vil se online.

Det er vigtigt at tale sammen åbent og på så tidligt et tidspunkt som muligt for at støtte den unge, især når de kæmper med selvskade eller selvmordstanker eller finder oplysninger om emnerne, som kan forurolige dem. Ved at forbedre din egen viden om selvskade og selvmord og give dig tillid til at kommunikere trygt om det, kan du hjælpe den unge til at gøre det samme - både online og offline.

Vejledningen er inddelt i fire afsnit:

- **Afsnit 1. Nyttige tips.**  
I dette afsnit fortæller vi, hvorfor det er så vigtigt at tale med unge om selvskade og selvmord.
- **Afsnit 2. Hvordan kommunikerer man trygt om selvskade og selvmord online?**  
Dette afsnit diskuterer, hvordan du kan støtte den unge til trygt at skabe, se og forholde sig til indhold om selvskade og selvmord online.
- **Afsnit 3. Livestreams, spil, pagter, fup og falske nyheder og grupper.**
- **Afsnit 4. Pas på dig selv og den unge.**



# I global sammenhæng

Vejledningen blev oprindeligt udviklet til forældre og omsorgsgivere i Australien, men vi ved, at selvskade og selvmord er alvorlige problemer for unge over hele verden og at forskellige kulturelle og lokale forhold kan påvirke samtaler omkring disse emner.

I 2023 fik vi støtte fra Meta til at tilpasse vejledningen til et verdensomspændende publikum. Vi talte med forældre, omsorgsgivere og eksperter

indenfor selvmordsforebyggelse fra 15 lande for at forstå, hvordan der tales om bl.a. sociale medier, selvskade og selvmord rundt omkring i verden.

Denne udgave af vejledningen er tilpasset i samarbejde med **Livslinien** til forældre og omsorgsgivere i Danmark. Vi vil gerne takke alle, som bidrog til drøftelserne.





## Hvad eksperter i selvmordsforebyggelse i Danmark fortalte os

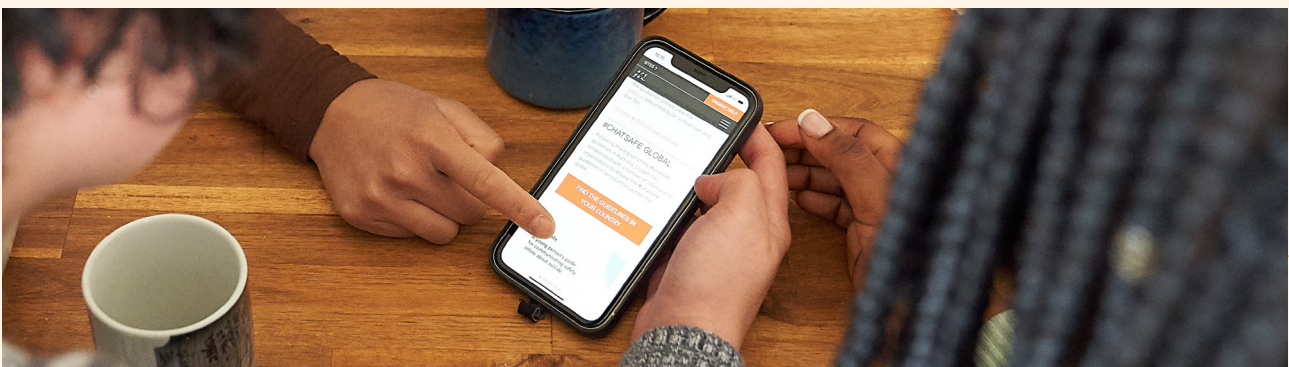
Under drøftelserne blev vi opmærksomme på en række problemer og udfordringer for unge i Danmark i forbindelse med selvskade, selvmord og brug af sociale medier.

Vi forstod, at forskellige generationers viden om mental sundhed og sociale medier kan gøre det vanskeligt for forældre og omsorgsgivere at føle sig trygge ved at tale med unge om online sikkerhed. Det er derfor vigtigt at have redskaber til rådighed, som får forældre til at føle sig trygge og parate til at tale med unge om disse emner.

Mange unge bruger online platforme såsom sociale medier til at kommunikere deres tanker eller følelser og fortæller tit, at de føler et tilhørsforhold her, fordi de finder andre, der kan forstå deres oplevelser. Mange eksperter indenfor selvmordsforebyggelse anerkender, at online samtaler om selvskade og selvmord kan være både sikre og gode for unge, men samtidig var der en del bekymring om potentielt skadeligt indhold, der deles. Forældre og omsorgsgivere kan spille en stor rolle i at støtte unge til at navigere trygt i forhold til online indhold om selvskade og selvmord, men ofte ved de ikke, hvor de skal begynde. Det er det, #chatsafe for forældre og omsorgsgivere kan hjælpe med.

Afsnit 1 i vejledningen indeholder oplysninger om, hvornår og hvordan du kan tale med den unge om selvskade og selvmord.

Afsnit 2 og 3 i vejledningen giver oplysninger om, hvordan du kan støtte den unge med at kommunikere trygt om selvskade og selvmord online. Afsnit 4 i vejledningen indeholder oplysninger om, hvordan du og den unge kan kontrollere, hvad I ser online.



1

## Nyttige tips



## Det giver tryghed og det er vigtigt: tal med den unge om selvskade og selvmord

Forældre og omsorgsgivere kan spille en væsentlig rolle i unges forståelse af deres mentale sundhed og oplevelser med selvskade og selvmord. De kan også spille en væsentlig rolle ved at støtte unge til at få hjælp, hvis de har brug for det. Men mange forældre og omsorgsgivere er nervøse eller usikre på, hvordan de skal tale med den unge om emner som mental sundhed, selvskade og selvmord (6).

## Det kan være vanskeligt at tale om selvskade og selvmord

Mange voksne er bekymrede over at tale med unge om selvskade og selvmord i tilfælde af, at det giver dem ideer eller bidrager til selvmordstanker. Forskning viser, at dette ikke er rigtigt. Der er tværtimod mange undersøgelser, der viser, at det er langt bedre at tale med de unge om selvmord, hvis du er bekymret for dem eller hvis der er sket et selvmord indenfor jeres lokalsamfund (7-9). De unge har faktisk fortalt teamet bag #chatsafe, at de gerne vil have, at deres forældre lytter til dem, så de kan tale frit om selvskade og selvmord.



## Hvad mener vi med 'oplevet selvskade og selvmord'?

Når vi taler om 'oplevet selvskade og selvmord', mener vi hver gang nogen har oplevet selvskade eller selvmord eller kendt nogen, som har. Oplevelsen vil være forskellig fra person til person, men kan f.eks. være unge, som har gjort selvskade eller selv har haft tanker og følelser om selvmord eller selvmordsadfærd. Det kan også være unge, som har set eller hørt om andre, der har haft disse oplevelser. Oplevelsen kan ske online eller offline.

## Hvornår skal en forælder tale med den unge om selvskade eller selvmord?

Der kan være flere grunde til at tage en snak med den unge om selvskade eller selvmord. Det kan f.eks. være:

- Du er bekymret for dem og deres velfærd,
- Du er bekymret for en af deres venner eller en, de kender,
- Der er sket et selvmord i dit lokalsamfund eller på den unges skole,
- En kendt person eller berømt er død efter selvmord og dødsfaldet drøftes i medierne,
- Oplysninger om selvskade eller selvmord diskuteres i dit lokalsamfund eller på sociale medier,
- En tekstopgave fra skolen diskuterer selvskade eller selvmord, eller
- Et TV-show eller film, som den unge har set, har nævnt selvskade eller selvmord eller der indgår en person, der selvskader eller dør som følge af selvmord.

Hvis det sker, er det vigtigt, at du føler dig parat og klar til at tale med den unge om selvskade eller selvmord på en betryggende måde. Ved at ignorere oplysninger om selvskade eller selvmord eller ikke tale om det, når der opstår en situation, kan du bidrage til yderligere stigmatisering af emnet. Det kan få unge til at tro, at de også skal undgå at tale om selvskade eller selvmord (10), hvilket igen kan betyde, at de ikke søger hjælp, når de har brug for det, og begrænser muligheden for at få en god og grundig snak om emnet.

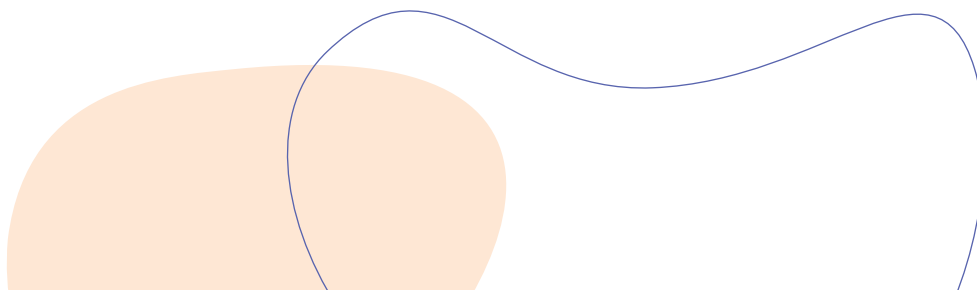
## Her er nogle ting, du kan gøre, når du snakker med en ung person om selvskaade eller selvmord:

- **Tag det roligt og tænk over, hvad du vil sige først.** Det kan være en god ide at skrive dine tanker eller følelser ned sammen med andre ting, som du gerne vil tale om, før du tager snakken.
- **Vær ærlig.** Det er helt fint at sige til den unge, hvis du føler, at det er et vanskeligt eller ømtåleligt emne at snakke om. De har det måske på samme måde, så ved at fortælle om dine følelser viser du, at de trygt kan udvise sårbarhed og være ærlige. Der er en grund til, at du vil have denne snak, så vær ærlig og forklar, hvad grunden er.
- **Vær klar og direkte i dit ordvalg.** Undgå at udtrykke dig uklart, det kan gøre det vanskeligt for den unge at forstå, hvad du forsøger at sige.
- **Giv dem tid til at udtrykke sig uden fordømmende afbrydelser.** Spørg dem, hvordan de har det og om der er noget, de gerne vil snakke om. Husk, at de er måske ikke klar til at snakke lige med det samme, så hvis du beslutter dig for at udsætte snakken, så lad dem vide, at du kommer tilbage til dem senere. Lad dem vide, at du er klar til at lytte, når de er klar til en snak.
- **Prøv ikke at overreagere eller gå i panik.** Den unge fortæller måske noget, som gør dig bekymret eller foruroliget. Prøv at leve dig ind i øjeblikket og vise dem, at du er der for dem og at du er villig til at lytte. Husk, at det er også OK, hvis du ikke ved præcist, hvad du skal gøre.
- **Du behøver ikke at have en løsning.** Unge fortæller teamet hos #chatsafe, at det nogen gange hjælper blot at tale med en voksen, som bare lytter uden at dømme. Ofte har de unge ikke brug for en løsning på deres problemer for at føle sig lettede. Nogen gange hjælper det blot at tale med en voksen, som udviser omsorg og ikke forsøger at finde løsninger.
- **Tilbyd oplysninger.**
- **Fortæl dem om støttetjenester og andre rådgivningstilbud, som kan hjælpe.**
- **Lav en plan sammen om, hvad I vil gøre fremover, hvis det er aktuelt.** Husk at du selv kan kontakte en rådgivningsservice og få råd om, hvordan du bedst støtter den unge.

- **Hvis du er bekymret om den unge, spørg dem direkte, om de overvejer selvmord.** Hvis du er bekymret for, om den unge har selvmordstanker eller følelser, er det vigtigt at spørge dem på en klar og utvetydig måde.
- **Afslut samtalen på en støttende måde.** Lad den unge vide, at du sætter pris på, at de har åbnet op omkring deres følelser eller at du er klar til at lytte, når de er klar til at snakke med dig. Du kan understrege værdien af deres oplevelse ved at minde dem om, at det kræver mod at tale om vanskelige følelser. Det er også en god ide at blive enige om et tidspunkt, hvor I tjekker ind hos hinanden igen og lad dem vide, at du er der, når de har brug for det.

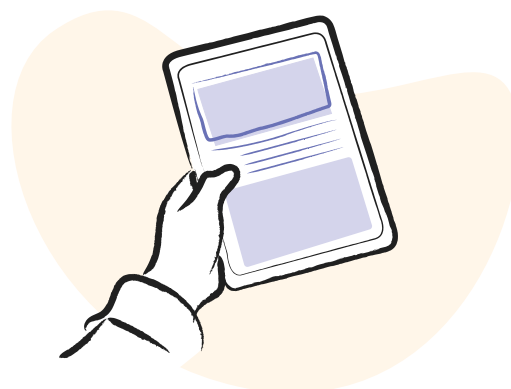
## Tilbyd et sikkert og trygt rum

Når du kommunikerer åbent med unge omkring selvskaade eller selvmord, giver du dem et trygt rum, hvor de kan dele deres tanker og følelser med dig. Du viser dem også, at de kan tale med dig, hvis de er bekymrede for sig selv eller en anden person. Åbne kommunikationslinjer er en værdifuld måde at støtte unge på og kan hjælpe med at skabe trygge rammer for dem.



## Myter om selvskaede og selvmord

Det er vigtigt at anerkende og udfordre gængse myter og misforståelser omkring selvskaede og selvmord.



Skema 1. Myter og fakta omkring selvskaede og selvmord

Myte...	Fakta...
Selvskaede er et forsøg på selvmord eller betyder, at selvskaederen overvejer selvmord.	Selvskaede er ofte en mestringsstrategi (også kaldet copingstrategi) og der kan ligge mange årsager til grund for selvskaede. Det er ikke nødvendigvis et forsøg på selvmord og betyder ikke altid, at personen overvejer selvmord. Der er imidlertid en sammenhæng mellem selvskaede og selvmord. Selvskaedere har højere risiko for selvmord. En person kan også ved et uheld selvskaede mere alvorligt end hensigten var, hvilket kan bringe deres liv i fare.
Selvskaede er et råb om opmærksomhed.	De fleste selvskaedere forsøger ikke at få opmærksomhed. Faktisk prøver mange selvskaedere rigtig hårdt på at skjule deres selvskaedende adfærd.
Selvskaedere har psykiske problemer.	Selvskaede kan være mere udbredt blandt mennesker med psykiske problemer, men alle kan tænke på eller aktivt udføre selvskaede. Selvskaede er en adfærd, ikke en lidelse.
Det er ikke en god ide at spørge nogen, om de overvejer selvmord.	Brug af ordet 'selvmord' og direkte spørgsmål om selvmordstanker eller forsøg giver ikke øget risiko for angstfølelser eller skade.
Snak om selvmord kan give nogen ideer eller tilskynde dem til at forsøge selvmord.	Snak om selvmord i trygge rammer giver ikke nogen ideer eller øger risikoen for selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Selvmord går ikke bare væk, hvis man lader være med at tale om det. Det er bevist, at det kan hjælpe en person at give dem mulighed for at tale om deres tanker, følelser eller adfærd i forhold til selvmord og reducere risikoen for skade.
Det er fint at sige, hvad vi har lyst til, om selvmord.	Der er sprogbrug eller indhold omkring selvmord, der kan virke foruroligende og skabe angst. Utryk sprogbrug eller deling af indhold, som viser et selvmordsforsøg, sted eller metode kan øge risikoen for skade på dem, der eventuelt ser det.  Det er vigtigt at anvende tryk sprogbrug, når man taler om selvmord online og sikre, at utrykt indhold bliver anmeldt eller fjernet.
Det er kun visse mennesker, der får selvmordstanker i løbet af deres levetid, f.eks. folk med psykiske problemer.	Der er mange faktorer, der kan få en person til at overveje selvmord eller selvmordsadfærd, men selvmord kan påvirke os alle.

Myte...	Fakta...
Det er nemt at se online, om nogen overvejer selvmord.	Det kan være vanskeligt at se online, om nogen overvejer selvmord. Mange vil ikke direkte sige til nogen, at de overvejer selvmord, og det er nemt at overse advarselstegnene, som er vanskelige at identificere online.
Folk, der taler om selvmordstanker eller planer online, gør det bare for opmærksomhedens skyld og ville aldrig forsøge eller begå selvmord.	Det er ofte mennesker, der er overvældet af voldsom indre smerte eller stor håbløshed, som har selvmordstanker, og det kan få dem til at føle, at selvmord er deres eneste udvej. Det er vigtigt at tage alle advarselstegn eller tanker om selvmord alvorligt og bruge fordomsfrit sprog i din kommunikation online.
Selvmord har gerne en årsag eller skyldes en enkelt begivenhed.	Selvmord er et indviklet problem, der ikke kan forklares ved en enkelt årsag eller begivenhed. I de fleste tilfælde er der flere risikofaktorer, der bidrager til en persons sårbarhed overfor selvmord. Risikofaktorer påvirker hver person på forskellig måde og en risikofaktor for en person har ikke nødvendigvis samme påvirkning på en anden.
Mennesker, der har selvmordstanker eller forsøger selvmord, er fast besluttede på at dø.	Mennesker, der har selvmordstanker eller forsøger selvmord, ønsker ikke nødvendigvis at dø. Derimod tror de måske, at de ikke har andre muligheder eller måder at løse deres problemer på. Hvis de får støtte på det rigtige tidspunkt, kan det hjælpe til at lindre deres smerte og forebygge selvmord.
Der er ikke noget, nogen kan gøre for at standse selvmord. Selvmordsforsøg og død efter selvmord sker uden varsel.	Selvmord kan forhindres. God hjælp er meget effektiv til at forhindre selvmordsforsøg og dødsfald. Det er vigtigt at kunne vurdere, hvornår en person er i farezonen, og være i stand til at hjælpe dem til at få hjælp.

## Sociale medier kan være en vigtig genvej til hjælp for unge

Unge bruger stadig mere tid på sociale medier og vi ved, at de ofte anser sociale medieplatforme for at være trygge steder, hvor de kan tale om deres tanker og følelser.

Unge fortæller os, at sociale medier:

- Giver dem et sted at opbygge en følelse af fællesskab og socialt samvær,
- Er en tilgængelig og velegnet måde at søge hjælp og finde information på, og
- Giver dem en platform til at diskutere deres følelser på en ikke-stigmatiserende måde.

Dette får mange unge til at bruge sociale medier til at kommunikere om selvskade og selvmord.

Vi ved, at der kan være risiko forbundet, når unge opsøger indhold om selvskade og selvmord online, især hvis oplysninger deles på en utryg eller foruroligende måde. Der kan f.eks. være indhold med grafiske oplysninger eller billeder, som virker foruroligende eller får unge til at efterligne, hvad de har set eller læst om (11). Forskning har imidlertid vist en nedgang i antallet af selvmord, hvis information om selvmord i traditionelle medier deles ansvarligt og følsomt. Det er derfor, at #chatsafe retningslinjerne blev skabt for at hjælpe unge med at kommunikere trygt online om disse emner og opmuntre dem til at skabe og dele indhold på en tryk og ansvarlig måde.



2

## Hvordan kommunikerer man trygt om selvskade og selvmord online?





Tryk kommunikation online refererer til det sprog, som unge bruger, det verbale og visuelle online indhold skabt og brugt af unge, og den støtte, unge kan give hinanden online.

Det er en hjælp for forældre og omsorgsgivere at kende forskel på tryk og utryk sprogbrug og for dem at anvende tryk sprogbrug i deres egen kommunikation - både online og offline. Det er en god ide, fordi de unge eventuelt kan efterligne vores sprogbrug. Hvor tryk sprogbrug kan reducere stigma omkring selvskade og selvmord, kan utryk sprogbrug forstærke skadelige stigma (12). Utryk sprogbrug kan også, uden at det er hensigten, sende en besked til nogen om, at vi ikke er en tryk person at snakke med om selvskade og selvmord. Det er vigtigt, at voksne bruger sprog, som åbner op for kommunikation og inviterer unge til at komme frem, hvis de føler sig utrygge.

### Sådan kan du bruge denne hjælp

Dette afsnit indeholder oplysninger om, hvordan den unge trykt kan skabe og besvare indhold om selvskade og selvmord online. Det kan være deres egen historie eller de rækker ud til nogen, de er bekymret for, eller de mindes en, der er død efter selvmord. Forældre og omsorgsgivere kan bruge dette til at udvise tryk adfærd og støtte de unge til at forblive trygge online. Du kan eventuelt bruge det som udgangspunkt for en snak med den unge om, hvordan de håndterer indhold online om selvskade og selvmord, eller bruge det som redskab før, under og efter jeres snak.



## Ord og billeder har betydning

#chatsafe opfordrer forældre og omsorgsgivere til at bruge trykt sprog, når de taler med den unge om selvskade og selvmord. Det er også en god ide for forældre og omsorgsgivere at hjælpe unge med at forstå, hvor vigtigt det er at kommunikere trykt og opmuntre dem til at bruge trykt sprog, når de kommunikerer med jævnaldrende om selvskade og selvmord.

Både forældre og omsorgsgivere kan være bekymrede for de unge, når de kommunikerer om selvskade og selvmord online, men må acceptere, at denne kommunikation finder sted og kan hjælpe de unge, hvis det foregår på en tryk måde.

Det er vigtigt, at sproget ikke indeholder stigmatiserende udtryk, og at der fokuseres på historier om håb, bedring og søgning om hjælp. Ved at opfordre de unge til at tale om deres følelser med en person, de stoler på, fokusere på forebyggelse af selvskade og selvmord og minde dem om, at der altid er hjælp at få, giver du dem de nødvendige redskaber til frit og trykt at kunne drøfte deres problemer.

Der er eksempler på tryk og utryk sprogbrug i skemaet herunder. Vi ved, at det nogen steder er meget almindeligt at bruge sprog, som vi anser for at være utrykt, og at det kan være vanskeligt at ændre på indgroede vaner. Vi opfordrer forældre og omsorgsgivere til at anvende så positive og trykke vendinger som muligt, når der tales om disse emner. Vær opmærksom på alternativerne; hvis du forstår, hvorfor sprogbrugen er vigtig, er du godt på vej.

Skema 2. Utryk og tryk sprogbrug

Utryk sprogbrug	Trykke alternativer	Hvorfor?
Beskriver selvmord som kriminelt eller syndigt, f.eks. "begik selvmord".	Brug neutralt sprog, f.eks. "tog deres eget liv", "døde ved selvmord" eller 'selvmordsdød'.	Ved at beskrive selvmord som kriminelt eller syndigt bidrager du til det stigma, der er forbundet med selvmordstanker eller forsøg og mennesker, der har mistet en som følge af selvmord. Dette kan føles isolerende for personer i risikogruppen og afskrække dem fra at søge hjælp.
Beskriver selvmord som en "løsning" på problemer med tilværelsen, stressudløsere eller psykiske lidelser. F.eks. "de er i en bedre verden nu" eller "har fået en ende på deres lidelser".	Understreg udtryk for hjælp, håb og bedring. Gør det klart, at selvmord kan forebygges; det er ikke uundgåeligt.	En beskrivelse af selvmord som en "løsning" kan gøre det attraktivt. Det kan også opmuntre personer i risikogruppen til at opfatte selvmord som en aktuel mulighed, i stedet for at bruge mestringsstrategier, støtte og professionel hjælp.
Beskriver selvmord som noget ideelt, romantisk eller appellerende, f.eks. "er nu sammen med sin elskede".	Brug neutralt sprog, f.eks. "selvmordsforsøg" eller "død ved selvmord".	Gøres selvmord til en romantisk handling kan det påvirke personer i risikogruppen til at opfatte selvmord som en attraktiv løsning. Hvis en død ved selvmord omtales med utrygt sprog kan det påvirke andre til at efterligne deres selvmordsadfærd eller forsøg.
Snakker om selvmord på en måde, der ikke får det til at virke alvorligt og problematisk. Ved f.eks. at sige, at selvmordet skyldes en bestemt begivenhed eller antyde, at det har en bestemt årsag, såsom mobning eller depression.	Tal om advarselstegnene for selvmord og mind folk om, at der ikke er nogen bestemt årsag. Prøv ikke at pege på specifikke årsager eller risikofaktorer, som kan have bidraget til det aktuelle selvmord. Sladder i denne sammenhæng kan være forstyrrende og skadelig.	Selvmord er et emne med mange facetter og er sjældent resultatet af en enkelt årsag. Oversimplificering af selvmord kan medvirke til skadelige stereotyper og gøre det vanskeligere for andre at blive opmærksom på forskellige advarselstegn og risikofaktorer. Simplificering af selvmordsårsager kan også give øget risiko for personer, der identificerer med en specifik årsag.
Sensationalisering af selvmord, f.eks. ved at bruge udtryk som "selvmordsepidemi" eller "antallet stiger med raket fart" eller "alle begår selvmord".	Brug mere neutralt og akkurat sprog, f.eks. "stigende antal selvmord". Understreg, at selvmord kan forebygges.	Overdreven eller sensationiseret sprogbrug kan få selvmord til at virke som et forventet eller uafvendeligt resultat, hvilket kan give personer i risikogruppen en fornemmelse af håbløshed.
Fordømmende sprogbrug, gentagelse af myter, stigma eller stereotyper. Her kan vi f.eks. nævne "selvmord er for kujoner" eller "det er en trend, mode, eller emo eller goth ting".	Brug sprog uden fordømmende vendinger og kom med fakta om selvmord for at bekæmpe myter eller stereotyper.	Myter og stereotyper om selvmord kan forhindre dig i at genkende tegn på, at en person faktisk er i fare. Stigma bidrager også til skadelige tanker om folk, som er i risikogruppen for selvmord, og kan eventuelt få dem til at føle sig isolerede eller afskrækket fra at søge hjælp.

Utryg sprogbrug	Trygge alternativer	Hvorfor?
<p>Fortæller i detaljer om et selvmord eller selvmordsforsøg. Fortæller f.eks. om metode eller sted.</p>	<p>Overvej, om det er nødvendigt at give detaljer om et selvmord eller selvmordsforsøg. Tal om det i brede eller generaliserende vendinger.</p>	<p>Detaljer om selvskade eller selvmord kan forurolige dem, der ser det. Det kan også få nogen til at kopiere eller efterligne, hvad de ser.</p>
<p>Beskrivelser af selvmord som et ønsket resultat, f.eks. "vellykket", "ikke vellykket" eller "mislykket forsøg".</p>	<p>Brug neutrale vendinger som "døde ved selvmord", "selvmordsforsøg" eller "et forsøg uden død".</p>	<p>Ved at beskrive et selvmord som "vellykket" antydes, at der er opnået et positivt resultat, hvor selvmord er en tragisk resultat. På den anden side antyder udtryk som "ikke vellykket" eller "mislykket", at personen ikke har opnået det ønskede resultat, hvilket kan få folk til at anvende mere dødelige metoder.</p>
<p>Sætte etiketter på folk. Ved f.eks. at kalde dem "opmærksomhedssøgende" eller "løgner".</p> <p>Brug af fordømmende eller nedgørende kommentarer, f.eks. "ikke nu igen" eller "hold op med at søge opmærksomhed".</p>	<p>Tag samtaler om selvmord alvorligt og brug sprog, der ikke dømmes, når du taler om nogen, der har forsøgt selvmord.</p>	<p>Ofte er folk, der taler om selvmord, i voldsom indre krise eller føler stor håbløshed. Stigmatiserende eller fordømmende sprog kan få personer i risikogruppen til at føle sig endnu mere isoleret, hvor støtte på det rigtige tidspunkt kan forhindre et selvmordsforsøg.</p>
<p>Opfordring til selvskade eller selvmord med udtryk som "gør det nu bare" eller "hvad venter du på?"</p>	<p>Vis medfølelse ved at opfordre personen til at søge hjælp.</p>	<p>Snak om selvskade og selvmord skal altid tages alvorligt. En sårbar person kan reagere på bemærkninger, der opfordrer til selvskade eller selvmord, hvilket igen kan medføre skade eller død. En opfordring til at søge hjælp kan forhindre selvskade og selvmord.</p>

## Ligesom ord kan visuelt indhold også være skadeligt

Visuelt indhold omfatter billeder, videoer, optagelser og live streams, GIFS, memer, historier, reels, animationer, emojis, stickers og andet billed-baseret indhold.

Boks 1 viser forskellige slags visuelt indhold, som kan have en negativ påvirkning både på dem, der vises i indholdet og dem, der ser dem. F.eks. kan utrygge visuelle indtryk krænke privatlivets fred, forurolige, foreslå visse metoder eller steder for selvskade og selvmord og påvirke personer i en risikogruppe til at efterligne selvskade eller selvmordsadfærd.

Når du poster visuelt indhold, kan du og den unge måske overveje tekstlinjer eller beskrivelser for at give sammenhæng, f.eks. baggrundsoplysninger.

### Boks 1. Visuel kommunikation

#### Utrygt indhold

Indhold, der viser steder for selvskade eller selvmord. F.eks. hvor og hvornår en bestemt hændelse fandt sted.

Indhold, der viser metode eller fremgangsmåde eller leder op til selvskade eller selvmord. F.eks. hvad en person gjorde eller hvordan de gjorde det.

Indhold med anvisninger, der beskriver selvskade eller selvmordsadfærd.

Indhold, der viser, hvad der sker ved selvskade eller selvmord. Det kan f.eks. være indhold, der viser en person eller sted før og efter der skete selvskade eller selvmordsadfærd. Det kan f.eks. være billeder eller videoer, der sammenligner personer eller en persons specifikke kropsdele før og efter selvskade.

Indhold, der viser sørgende familiemedlemmer eller venner af en person, der er død ved selvmord, uden at have indhentet deres tilladelse.

Billeder eller videoer af afdødes lig, f.eks. på stedet, hvor de døde, eller fra en åben kiste ved begravelsen.

Indhold som beskrevet her, der er blevet sløret, pixeleret eller censureret, men som også indeholder utrygge detaljer i den ledsagende tekst. Det kan f.eks. være beskrivelser af en særlig metode eller sted i undertekst, beskrivelseslinje eller hashtags.

## Sådan kan den unge trygt skabe indhold omkring deres egen oplevelse

#chatsafe retningslinjerne opfordrer unge til at standse op og tage sig tid til at tænke over, hvad de poster online og hvorfor de gør det. Det kan også hjælpe at minde dem om, hvordan deres opslag kan påvirke dem selv og andre og om der er andre måder at kommunikere på, som er tryggere eller mere gavnlige.

## Husk seddel for online kommunikation

Hvis den unge vil skabe opslag om selvskade eller selvmord til at poste online, er det en god ide at minde dem om, at:

- De kan ikke kontrollere, hvem der ser opslaget og alle og enhver kan potentielt se det. Andre kan også finde på at dele, hente, tage skærmshots og skærmoptagelser eller ændre på deres opslag. Det kan have virkning langt ud i fremtiden og kan påvirke dem, deres personlige forhold og karriere i negativ retning.
- Opslag med forkerte, stigmatiserende eller utrygt indhold kan have en negativ virkning på andre.
- Nettet kan være permanent: 'en gang på nettet, altid på nettet'.
- Opslaget kan påvirke algoritmerne på deres sociale medier og de kan få flere opslag om selvskade og selvmord.
- Tage en pause og tænk dig om, før du laver et opslag.
- Have en plan parat, hvis de ikke har det godt efter at have skabt og postet deres eget opslag.

## Opslag om dem selv

### Før de unge poster et opslag om dem selv

Hvis den unge har planer om at poste et opslag om deres egne oplevelser af selvskade og selvmord, er her nogle spørgsmål, du kan stille:

- Hvordan vil du have det med at dele din oplevelse online? Er det en ide at bede en ven eller familiemedlem om at læse opslaget først?
- Hvorfor vil du lave et opslag?
- Hvad håber du på at opnå ved at dele din oplevelse? Er det for at få mere opmærksomhed på emnet eller har du brug for støtte? Kan du tænke på en mere effektiv måde at opnå det på?
- Har du brug for hjælp? Hvem tror du bedst kan hjælpe dig? Er det en ide at tale med en psykolog eller anden specialist om din aktuelle eller tidligere oplevelse med selvmordstanker, følelser eller adfærd? Har du nogen redskaber til rådighed, er der nogen personer eller venner, der kan hjælpe?
- Hvad føler du dig tilpas med at dele? Er der noget, du foretrækker at undlade eller holde for dig selv?
- Hvem ser dit opslag? Poster du f.eks. på en side om mental sundhed, et anonymt forum eller en offentlig platform?
- Hvordan kan dit opslag påvirke dine venner, andre familiemedlemmer og jævnaldrende?
- Vil dem, der læser dit opslag vide, hvordan de kan hjælpe sig selv eller deres nærmeste efter at have læst om din oplevelse? Hvis svaret er nej, er det måske en god ide at komme med nogle forslag til, hvad der før har hjulpet dig.
- Kan der være andre konsekvenser af at dele? Opvejer fordelene ulemperne?
- Hvordan skal du passe på dig selv efter dit opslag?

### Hvis de har brug for hjælp

Hvis den unge poster, fordi de har brug for hjælp, så kan du opfordre dem til at sende en privat eller direkte besked til nogen, de kender, f.eks. et andet familiemedlem eller ven, som de stoler på og som kan hjælpe dem, i stedet for at sætte opslaget op offentligt. Deres besked skal klart afspejle, at de har brug for hjælp. Det er værd at minde om, at deres venner ikke er ansvarlige for deres sikkerhed.

### Hvis de poster af andre grunde

Hvis de har valgt at skabe og poste opslag om deres egne oplevelser af andre grunde, f.eks. fordi de vil dele deres historie, kan de bruge opslaget til at understrege hjælp, håb og bedring. De kan f.eks. fortælle om:

- Hvad fik dem fra at handle på deres tanker eller trang.
- Personer, steder, strategier og egne styrkesider, som hjalp dem med at bearbejde deres problemer.
- Hvad de har opnået.
- Positive oplevelser med at opsøge hjælp, f.eks. snakke med en ven eller et familiemedlem.
- Helingsprocessen går op og ned og kan se forskellig ud for alle.
- Beskeder, der opfordrer til at søge hjælp.
- Links til støttetjenester.

Opslaget kan være privat eller offentligt. Før den unge poster opslaget, skal de beslutte, om kommentarer er tilladt. Hvis kommentarer er tilladt, er det vigtigt, at de regelmæssigt tjekker dem og styrer indholdet. Utrykke kommentarer kan slettes og rapporteres. Hvis en person, som reagerer på den unges opslag har brug for hjælp, kan I give dem oplysninger om støttetjenester. Hvis den unge er uvillig til at tjekke og styre kommentarerne kan de fravælge kommentarer til deres opslag fra starten.



## Det er vigtigt at undgå

For at gøre risikoen for en negativ påvirkning af andre mindre, skal de udelukke eller undgå:

- Aktuelle eller tidligere planer eller forsøg på selvskade eller selvmord, med detaljer om hvad, hvordan, hvornår og hvor.
- Oplysninger om hvordan man selvskader eller dør ved selvmord.
- Oplysninger om alvorligere selvskade.
- Positiv omtale af selvskade eller selvmord.
- Opfordre andre til selvskade eller død ved selvmord.
- Opfordre andre til at kopiere eller efterligne selvskade eller selvmordsadfærd.
- Give links til hjemmesider eller grupper, der er positive overfor selvskade eller selvmord.
- Selvmordsbreve eller afskedsbeskeder.
- Grafisk indhold, der viser selvskade eller selvmord.
- Indhold, der viser før og efter selvskade eller selvmord.
- Indhold, der viser selvskade eller selvmordshandlinger, der er ved at blive udført.
- Indhold, der viser, hvordan man kan udføre selvskade, f.eks. hvilke genstande der bruges.
- Indhold, der viser stedet for selvskade eller selvmord.
- Indeholder hashtags, som opfordrer til selvskade eller selvmord.
- Indeholder emoji'er, der viser forskellige metoder til selvskade eller selvmord.
- At få andre til at føle sig ansvarlige for deres sikkerhed.

## Opslag om andre

Det er vigtigt at respektere andres privatliv og indhente tilladelse. Forklar til den unge, at de ikke skal lave opslag om andres historie uden deres tilladelse.

Hvis de poster om andre, skal de huske at undgå:

- At gøre grin med vedkommende eller deres tanker, følelser eller adfærd med selvskade og selvmord.
- Humor. Selvom der ligger gode intentioner bag eller det er en inside joke, kan humor virke følelseskoldt og andre ser måske ikke det sjove.
- Give udtryk for accept af selvskade og selvmord.
- Poste andres selvmordsbreve eller afskedsbeskeder.



## Støt unge til at række ud til andre, som de er bekymrede for

Hvis den unge er bekymret for nogen på grund af noget, de har postet online, er det godt at opfordre dem til altid at tage det alvorligt og beslutte, om de er OK med at svare. Hvis den unge vælger ikke at svare, er der andet, de kan gøre for at hjælpe, f.eks. rapportere indholdet til platformen.

**Der er måske nogen unge, som ikke vil rapportere indhold, hvis de tror, at det kan give problemer for andre. Du kan snakke med dem om, at det ikke er tilfældet og at rapportering af indhold kan hjælpe vedkommende til at få støtte og gøre det mere sikkert for andre. Der er mere om rapportering i Afsnit 4.**

Det ville også være en god ide, hvis den unge fortæller det til en voksen, de stoler på, f.eks. dig selv, anden forælder/familyemedlem eller en lærer. Hvis det er muligt, kan de også søge hjælp fra en professionel f.eks. sundhedspersonale eller kontakte en støttetjeneste.

Hvis du ved, at den unge er bekymret for en og de har online kommunikation om selvskade og selvmord, er her nogle ting at minde dem om.

### Før den unge rækker ud til en ven

Hvis du rækker ud til andre online, kan det være en vigtig kilde til validering, forbindelse og støtte for mange. Du skal tale med den unge om, at de altid skal tage indhold, som antyder, at en person tænker på selvmord alvorligt, men de skal også sikre, at de sætter grænser for, hvad slags støtte de kan tilbyde og hvornår de kan tilbyde den.

Før de rækker ud, opfordrer #chatsafe unge til at tjekke med sig selv og finde ud af, hvordan de har det. Det er værd at snakke med den unge om f.eks.:

- Hvordan har du det?
- Kan du støtte denne person?
- Ved du, hvor du skal søge støtte eller finde mere omfattende støtte, hvis det er nødvendigt?
- Får det dig til at føle dig utryg eller ked af det?

Hvis indholdet de ser på er foruroligende eller hvis den unge ikke føler sig i stand til at svare, så er det også OK.

Unge er nødt til at indse, at der er grænser for den støtte, de kan give og forstå, at en anden persons sikkerhed ikke er deres ansvar. Støtte uden grænser kan føles som en tung byrde for et ungt menneske, især hvis en ven eller jævnaldrende sender dem private beskeder eller beder dem om at holde det hemmeligt.

Som forælder eller omsorgsgiver kan du støtte den unge ved at fortælle dem, at de kan:

- Komme til dig for hjælp og holde en betroet voksen som dig selv eller en anden orienteret om, hvad der sker,
- Selv bestemme, om de føler sig i stand til at svare: det er OK, hvis de ikke kan eller ikke synes, at de kan gøre det alene,
- Søge råd fra professionelle, og
- Rapportere indhold til den relevante platform.

### Hvad skal de så gøre?

Hvis den unge er bekymret for en person, som synes at være i umiddelbar fare for selvmord eller i færd med et selvmordsforsøg, skal de:

- Hvis de allerede taler med personen, skal de opfordre dem til at tage kontakt til nødhjælpstjenesten.
- Hvis de ikke taler med personen, hvis personen ikke er åben for at modtage hjælp eller hvis det haster, ring straks til 112.
- Kontakte vedkommendes familie og lad dem vide, hvad der sker.

Hvis der ikke er umiddelbar risiko for selvmord, og den unge beslutter sig for at svare, skal du opfordre dem til at:

- Selv sætte grænser for, hvor meget tid de har til rådighed og hvilken form for støtte de i givet fald kan tilbyde.
- Finde en kommunikationsform, som passer dem og passer bedst til det forhold, de har til den anden person. Det kan f.eks. være offentlige kommentarer, private beskeder, telefon- eller videoopkald eller et offline besøg. De kan også spørge personen i fare, hvordan de foretrækker at kommunikere.
- Undgå at reagere eller bruge emojier, som forstærker selvskade eller selvmordsindholdet eller som kan opfattes som lattergørelse af selvskade eller selvmord.

## Hvordan kan samtalen starte, fortsætte og slutte?

Den unge kan starte samtalen ved at:

- Udtrykke forståelse for den andens følelser og fortælle vedkommende, hvorfor de er bekymrede for dem baseret på deres opslag.
- Fortælle vedkommende, at de føler for dem.

I samtalsløb kan den unge:

- Lade den anden person forklare deres tanker, følelser og oplevelser med deres egne ord.
- Svare fordomsfrit, uden forudindtagelser eller afbrydelser.

I samtalsløb skal den unge undgå at:

- Opfordre eller anbefale selvskade eller selvmordsadfærd, f.eks. ved at tale om fællesselvskade, opfordre dem til at tage deres eget liv, give råd om selvskade eller død ved selvmord, bifalde metoder.
- Bruge emojis, som opfordrer til selvskade eller selvmord eller gør grin med det.
- Sammenligne personens krise med noget andet. Det kan f.eks. være ved at sige, at der sker værre ting ude i verden eller at nogens situation er bedre eller værre.
- Anklage personen for at lyve eller søge opmærksomhed.
- Sige noget, som den unge ikke ville sige direkte til dem, hvis de sad overfor dem.
- Håne eller gøre grin med vedkommende.
- Give udtryk for, at selvskade og selvmord er OK.
- Bruge humor, når de taler om selvskade og selvmord, også selvom det er i god mening. Alt afhænger dog af omstændighederne og den unges forhold til den anden person. Hvis de har en samtale under fire øjne, har et nært forhold til personen og det passer til deres fælles dynamik, så kan humor have en plads.

For at afslutte samtalen kan den unge:

- Opfordre personen, de støtter, til at ringe til en støttetjeneste eller opsøge professionel hjælp.
- Give dem links til landsdækkende hjælpelinjer eller lokale støttetjenester.

## Tjek ind

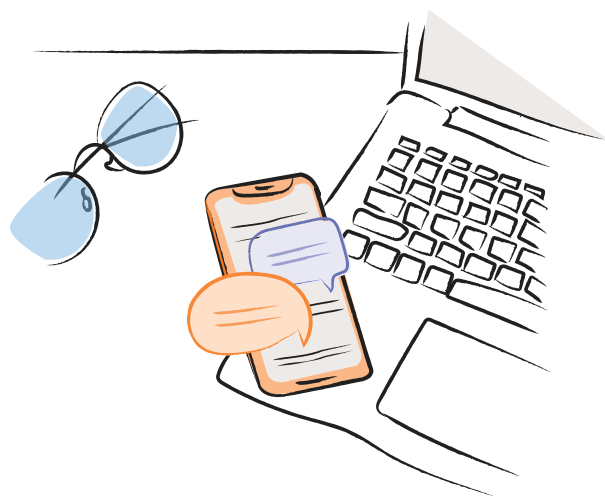
Hvis den unge har lyst til det, kan de følge op og tjekke ind til personen senere, for at se hvordan de har det.

Samtaletipsene kan også bruges i denne sammenhæng.

## Tag kontrol over de sociale medier

Afhængig af platformen kan der være flere muligheder for, hvordan du og den unge kan begrænse eller fjerne indhold fra din feed, f.eks. ved at 'mute', 'snooze' eller skjule opslag.

Den unge kan også ufølge, slette eller blokere brugere eller sider, som de ikke længere ønsker at se. Hvis du eller den unge mener, at et opslag er utrygt, kan du rapportere det til platformen.





## Snak om selvskade

Selvskade sker på forskellige måder og af forskellige årsager. Selvom nogen selvskadere måske overvejer selvmord, gør andre det ikke. Men selvskade kan resultere i død i uheldstilfælde.

Hvis nogen poster omkring selvskade, er de ikke nødvendigvis i umiddelbar fare, men har brug for oplysning og støtte.

Hvis den unge kommunikerer med nogen om selvskade, kan I stadig bruge kommunikationstipsene fra før, men her er nogle flere ideer til den unge, som kan hjælpe:

- Opfordre personen til at forsøge at undgå selvskade.
- Hvis det er muligt, få personen til at opsøge professionel hjælp for alle former for skader.
- Foreslå alternativer til selvskade, f.eks. en selvtrøst-strategi.
- Foreslå noget, der kan distrahere dem, f.eks. at tale med en ven.
- Foreslå andre mestringsstrategier til at behandle det underliggende problem, f.eks. at tage kontakt til en psykolog.
- Dele oplysningsmateriale om f.eks. hvad selvskade er udtryk for og hvordan man kan holde op med at selvskade.
- Minde personen om, at det er normalt at få tilbagefald op til flere gange og det kan betragtes som del af helingsprocessen.
- Give personen ros for, hvad de har opnået.

Hvad skal den unge undgå:

- Rose billeder eller videoer af selvskader.
- Opfordre andre til at dele billeder af deres selvskader.
- Hylde eller beundre selvskader.
- Sige ja til selvskadeadfærd.
- Sammenligne ar eller skader fra selvskadeadfærd.
- Konkurrere med andre, som selvskader.
- Foreslå selvskade metoder eller teknikker.
- Poste opslag om hvordan man kan selvskade mere alvorligt.
- Håne eller gøre grin med selvskadere.
- Bruge humor i forbindelse med nogens selvskade.

## Tryk kommunikation efter selvmord

Når en person, der er død ved selvmord, mindes, kan det være svært at vide, hvad man skal sige eller hvordan man taler trygt om situationen. Her er nogle ting at huske på:

### Samtalerne finder sandsynligvis sted online

Oplysninger delt online kan nå ud til titusinder af mennesker ekstremt hurtigt. Hvis der er sket et dødsfald i dit lokalsamfund eller i offentligheden, er det meget sandsynligt, at de unge vil se det online.

Unge fortæller ofte forskere, at det er uformelle støttedkilder såsom hjemmesider eller sociale medier, hvor de mest sandsynligt søger efter oplysninger eller diskuterer deres egne oplevelser af selvmord (13).

### Disse samtaler kan være overvældende, men de kan også være trygge

Mange voksne føler sig overvældede, når de vil snakke med unge om selvmord og brug af sociale medier. Det er forståeligt og det er OK at være bekymret for, hvordan den unge måske reagerer. Men der er jo ingen 'perfekt' samtale og det er meget vigtigere at få gang i snakken og vise den unge, at du er interesseret og villig til at lytte end at sige det 'helt rigtige'. Du må ikke glemme, at du behøver ikke at have alle svarene og at du kan kontakte en støttetjeneste for at få vejledning til at hjælpe den unge.

### Der er flere måder at komme i gang med samtalerne på

Når forældre og omsorgsgivere taler med unge om selvskade og selvmord:

- Brug trygt sprog,
- Få de unge til at tale om deres tanker og følelser, og
- Mind dem om, at der altid er hjælp til rådighed.

## Samtalerne kan være nyttige

Sig til de unge, at hvis de kommunikerer online om nogen, der er død ved selvmord, er der forskellige måder, hvor de kan skabe trygge rammer for at dele positive historier og minder. Det kan være godt for den unge at dele deres følelser og opfordre til positive samtaler.

## Samtaler kan være vigtige for den unges velbefindende og det kan forebygge eventuel senere selvmordsadfærd, hvis det gøres trygt

Selvom sociale medier giver unge en mulighed for at snakke om deres følelser, er det stadig vigtigt, at det gøres på en tryk måde, fordi sociale medier har også mulighed for at gøre skade. Forkerte oplysninger og rygter kan spredes hurtigt online og indhold, der viser selvmord enten i et positivt eller stigmatiserende lys kan føre til negative resultater.

Hvis der er sket et selvmord i dit lokalsamfund, kan lokalsamfundet tage skridt til at sikre, at samtaler og oplysninger delt på sociale medier styres i positiv retning. #chatsafe vejledningen for lokalsamfund er et nyttigt redskab for samfund, der har mistet et ungt menneske til selvmord og giver vigtige oplysninger om at sikre andre unge. Du kan besøge vores hjemmeside og hente vejledningen: [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

## Hvis den unge vil poste om nogen, der er død ved selvmord

Trygge handlinger kan omfatte:

- I opslaget kan den unge poste og dele, hvad de rent faktisk ved, f.eks. at personen er død, uden at dele grafiske detaljer om hvordan og hvor.
- Rettelser af falske oplysninger
- Anmode andre om at vise respekt og medfølelse, når de kommunikerer om afdøde.
- Give links til støttetjenester.
- Poste eller dele indhold, der giver andre råd omkring forebyggelse af selvmord. F.eks. at hjælp er til rådighed, selvmord kan forebygges og mange har haft selvmordstanker, som senere er ophørt eller blevet sjældnere, og de har aldrig gennemført det.

Andre nyttige ideer, som du, den unge og andre i jeres gruppe måske kan bruge, kan være:

- Opfordre andre til kun at poste sandfærdige oplysninger og lade være med at spekulere over, hvordan og hvorfor vedkommende døde. Tale med andre og forsøge at forstå, hvad der er sket, er del af sørgeprocessen. Det er godt at gøre det offline i trygge rammer.
- Minde andre om den virkning, deres kommentarer kan have på andre, der ser dem.

For ikke at skabe unødigt uro eller udøve en negativ indflydelse, når du poster eller deler indhold online om en person, der er død ved selvmord, er det en god ide at undgå at:

- Poste eller dele unøjagtige eller ubekræftede oplysninger.
- Poste eller dele indhold, der viser eller giver detaljer om hvordan, hvornår, hvor eller med hvem vedkommende døde.
- Opfordre andre til at dø ved selvmord eller efterligne, hvordan vedkommende døde.
- Spekulere eller udvikle teorier uden beviser om hvorfor personen døde ved selvmord eller gætte på, hvad vedkommende tænkte, følte eller gjorde umiddelbart forud for selvmordet.
- Bruge humor når I kommunikerer om selvmord.



3

## **Livestreams, spil, pagter, fup og falske nyheder og grupper**



## Livestreams

En livestream er en video eller andet indhold, der deles online samtidig med, at det foregår. Livestreams bliver ikke redigerede og viser begivenhederne samtidig med, at de sker. Det betyder med andre ord, at hvis en person skaber en livestream med foruroligende indhold som død eller skade, ser brugerne indholdet, selvom de måske ikke ønsker det. Når folk ser, deler eller kommenterer på livestreams, kan det betyde, at livestreamen utilsigtet kommer ud til flere via algoritmerne i de sociale medier.

Der er også risiko for, at personen, der skabte livestreamen, viser eller taler om noget, som de ellers ikke ville tale om, hvis de ikke var live, og de er måske ikke i stand til at kontrollere, hvem der ser indholdet.

### Undgå at skabe livestreams, der viser selvskaade eller selvmord

Fordi der kan være risiko for skade på enhver, der skaber en livestream og enhver, der ser den, bør der ikke laves livestreams af selvskaade eller selvmord.

### Undgå at indgå i dialog

Hvis den unge ser en livestream, der viser selvskaade eller selvmord, skal de undgå at gå i dialog med den ved f.eks. at reagere, kommentere eller dele. I stedet er det en god ide, at:

- Rapportere den til platformen øjeblikkeligt.
- Hvis der er en person i livestreamen i fare og den unge har nok oplysninger, kan de kontakte alarmcentralen på 112. Når de har ringet og er kommet igennem, kan de bede om en ambulance.
- Hvis det kan gavne og de kender familien, kan de kontakte personens familie og/eller venner og fortælle dem, hvad der sker.

Alle, der ser en livestream med selvskaade eller selvmord, skal undgå at gå i dialog med den både før, under og efter begivenheden ved f.eks. at dele den eller tage andre.

## Spil og pagter

Spil om selvmord eller pagter består af en række opgaver eller udfordringer, som skal løses eller udføres indenfor en fast tidsramme. I starten virker det harmløst, men kan senere omfatte selvskaade eller selvmord.

En selvskaade- eller selvmordspagt indebærer, at to eller flere laver en aftale om selvskaade eller død ved selvmord sammen.

Selvmordsspil og pagter er skadelige for dem, der skaber og bruger indholdet.

### Spil eller pagter om selvskaade eller selvmord bør ikke skabes eller deles

Værd at undgå:

- Koordinering af et spil eller pagt om selvskaade eller selvmord. Det kan omfatte udvælgelse af opgaver, sted og metoder eller rollefordeling.
- Skabe eller dele indhold, som opfordrer andre til at deltage og indgå i spil eller pagter om selvskaade eller selvmord.
- Skabe eller dele indhold eller anvisninger om spil eller pagter om selvskaade eller selvmord.

Hvis den unge finder et spil eller pagt om selvskaade eller selvmord online, skal de ikke deltage eller gå i dialog med indholdet på nogen måde. De skal rapportere det til platformen.



## Fup og falske nyheder

Fup og falske nyheder kan være en bevidst falsk rapportering af et selvmord eller et spil eller pagt om selvskade eller selvmord, som siden viser sig at være opspind. Denne type indhold kaldes også 'fake news', misinformation eller disinformation.

Fup og falske nyheder kan skabe uro og være skadelig. Det er bedst ikke at gå i dialog med indholdet, heller ikke for at advare eller give rigtige oplysninger, da det nemt kan sprede de falske nyheder ud til endnu flere.

Den unge skal ikke skabe eller dele falske nyheder om selvmord.

Hvis den unge bliver opmærksom på en falsk nyhed, skal de rapportere den til platformen.

Undgå at:

- Gå i dialog med den falske nyhed.
- Formidle den.

## Selvskade og selvmordsgrupper

Oplysningerne i dette afsnit handler om sider, kanaler, forum, grupper og andre online gruppemiljøer uanset format eller størrelse.

Online grupper kan give et tilhørsforhold og samtidig være en kilde til støtte og oplysning. Men de kan også skabe problemer og lede til følelsesmæssig krise og have en ødelæggende virkning på helingsprocessen.

### Hvis den unge ønsker at melde sig ind i en selvskade eller selvmordsgruppe

Før den unge melder sig ind i gruppen, er det værd at tænke over, om det er en god ide for dem på dette tidspunkt. De kunne også tale med en professionel og få rådgivning. Hvis de synes, at onlinegruppen ikke virker for dem eller er utryk, kan de standse deres dialog med gruppen og forlade den når som helst.

### Hvis den unge er del af en selvskade eller selvmordsgruppe

Hvis de indgår i en gruppe, der er positiv overfor selvskade eller selvmord, og de føler, at den ikke giver dem noget eller er skadelig, skal de ikke blive ved med at være del af den og de kan forlade den når som helst. De kan også rapportere gruppen til platformen.

Hvis den unge er medlem af en onlinegruppe, skal de undgå at:

- Selvskade som betingelse for at forblive medlem af gruppen.
- Kopiere, lave screenshots, screenoptagelser, dele, videresende eller distribuere indhold uden tilladelse fra skaberen af indholdet.
- Opfordre til eller koordinere selvskade eller selvmord, f.eks. ved at tildele roller til andre eller bede dem om at medbringe eller bruge bestemte redskaber.
- Fungere som online vært for eller deltage i selvskade aktiviteter. f.eks. selvskade sammen i en gruppe.



4

## Pas på dig selv og den unge





## Selvpleje og kontrol over online indhold

Det er vigtigt at tænke på selvpleje og være opmærksom på din egen velvære. Det gælder ikke blot for de unge, men også for deres forældre og omsorgsgivere. Selvpleje kan bl.a. indebære, at:

- **Du anerkender tegn på, at din online aktivitet har en negativ indflydelse på dig.** Det kan variere fra person til person, men for mange er det at sammenligne sig selv negativt med andre online, blive mobbet online, bruge for meget tid online på bekostning af andre aktiviteter, angst, dårligt humør, overvældet af hvad andre poster og fornemmelse af at være låst fast i samtaler.
- **Brug mindre tid online.** Du kan bare tage en pause og rent fysisk gå væk et stykke tid, begrænse din tid online, standse eller slå lyden fra beskeder, logge ud af apps eller bare slukke for det hele.
- **Begrænse hvad du ser af negativt eller skadeligt indhold.** Du kan ufølge, slette, slå lyden fra, skjule, blokere eller slette mennesker/indhold. Følg sider, som får dig til at føle dig godt tilpas. Du fortæller samtidig algoritmerne på de sociale medier, at du ikke gider se visse typer indhold.
- **Tag tid til at selvpleje.** Det kan være at få nok søvn, spise næringsrige måltider, bevæge dig, bruge tid i naturen, bruge tid sammen med venner og lave ting, som du godt kan lide.
- **Ræk ud til andre.** Det kan være nyttigt at snakke eller bruge tid med venner og familie, online eller offline.
- **Overvej at få professionel hjælp.** Du kan også have brug for ekstra støtte fra en læge eller psykolog.

## Rapportering

De fleste sociale medier har en sikkerhedspolitik og procedurer, og deres platforme har rapporteringsmuligheder og sikkerheds- eller hjælpecentre. Listen her giver oplysninger om en række af dem.

### Hvis du eller den unge ser skadeligt indhold, rapporter det

Rapportering kan være gavnligt, fordi det fortæller platformen om indhold, som de bør tjekke og det giver dem mulighed for at gøre noget. Platformen kan f.eks. sende materiale til personen, der skabte indhold, herunder information om hjælpelinjer eller tjenester, eller den kan fjerne potentielt skadeligt indhold og forhindre andre i at se det.

De sociale mediers hjælpesider har også tit oplysninger om deres sikkerheds- og rapporteringsfunktioner, deres politik og procedurer eller andre nyttige kilder. Du kan kontakte dem her:

#### BeReal hjælpecenter:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

**Discord hjælpelinje:** <https://support.discord.com/hc/en-us>

**Facebook hjælpecenter:** <https://www.facebook.com/help>

**Instagram hjælpecenter:** <https://help.instagram.com/>

**Messenger hjælpecenter:** <https://www.facebook.com/help/messenger-app>

**Pinterest hjælpecenter:** <https://help.pinterest.com/en>

**Reddit hjælpecenter:** <https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

**Snapchat hjælpecenter:** <https://help.snapchat.com/hc/en-us>

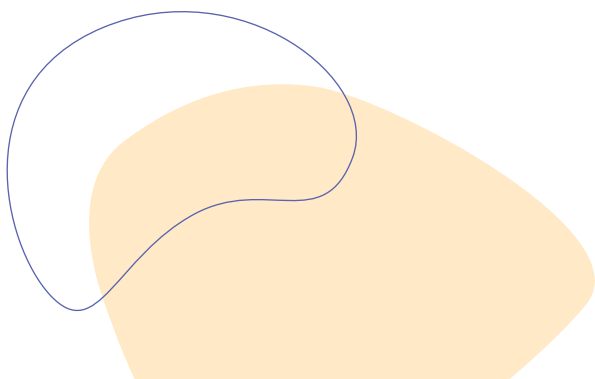
**TikTok hjælpecenter:** <https://support.tiktok.com/en/>

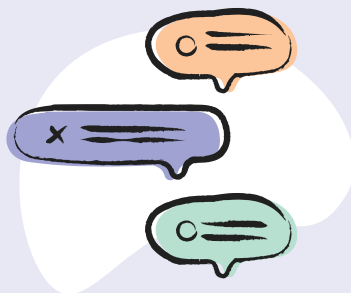
**Tumblr hjælpecenter:** <https://help.tumblr.com/hc/en-us>

**Twitter hjælpecenter:** <https://help.twitter.com/en>

**WhatsApp hjælpecenter:** <https://faq.whatsapp.com/>

**YouTube hjælpecenter:** <https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





# Hvad unge vil have deres forældre og omsorgsgivere til at vide

Vi talte med unge om, hvad de vil have deres forældre og omsorgsgivere til at vide, når de skal tale om selvskaade, selvmord og sociale medier. Her er, hvad de fortalte os.

## Vær åben og fordomsfri

De sociale medier er ikke nødvendigvis skadelige, og på mange måder giver de mig et trygt sted at være.

## Sid ned og lyt

Tag tid til at forstå.

## Bekræft mine følelser

Lad være med at trivialisere mine problemer, også selvom jeg er ked af.

## Lad være med at tvinge mig til at dele, før jeg er parat

## Lad være med at gå i panik!

Det er meget nemmere at snakke om vanskelige emner, når jeg mærker, at du er rolig og afslappet.

## Opbyg tillid

Hvis jeg stoler på dig, er det mere sandsynligt, at jeg går til dig for at få hjælp. Du skal ikke i hemmelighed følge min aktivitet online - hvis du har spørgsmål, så spørg mig direkte.

## Mind mig om mine stærke sider

Du skal opfordre mig til bruge dem til at komme igennem en hård periode.

## Du behøver ikke have svar på alt eller løse mine problemer.

Når jeg har det hårdt, er det skønt, hvis du bare lytter fordomsfrit på mig.

## Hvis du er bekymret for, om jeg overvejer selvmord, spørg mig direkte uden fordomme

Du kan sige: "Det sker, når nogen har den følelse, at de overvejer selvmord. Har du tænkt på selvmord?"

## Hjælp mig med at forstå fordele og ulemper ved sociale medier

## Forstå, at hvis du kan fjerne min adgang til sociale medier, fjerner du en vigtig del af mit liv

## Vis mig, hvor jeg kan finde nyttige hjælpeklender og fortæl mig, hvor jeg kan få professionel hjælp

Hvis eller når jeg har brug for det - det kan også være en hjælpelinje for mental sundhed. Fortæl mig om trygge steder, f.eks. LGBTIQA+ bekræftende fællesskaber eller grupper eller hjælp mig med at finde en rådgiver indenfor mental sundhed eller en praktiserende læge.

## Hvis du ikke helt ved, hvordan du kan hjælpe, så spørg mig!

Du kan bare sige: "Er der noget, jeg kan hjælpe dig med lige nu?"

## Overvej din egen brug af sociale medier

Vi kæmper alle med den tid, vi bruger på telefonen. I stedet for at fokusere på min skærmtid, er det en god ide at ændre samtalen fra "Du skal gøre sådan" til "Det har virkelig hjulpet mig, hvad tror du kan hjælpe dig?"

## Støttetjenester

Hvis du eller en ung person, du kender, har brug for hjælp, kan det føles overvældende at række ud. Men der er en række rådgivningstjenester til rådighed, som kan støtte dig, og bare det at række ud kan ofte være det første skridt på vejen til at få det bedre.

Det er vigtigt at pleje din egen mentale sundhed og overveje, hvordan du kan udvise sund og ansvarlig brug af sociale medier. Det giver dig mulighed for at vise den unge hvordan og støtte den unge til at gøre det samme.

**Hvis du eller en anden på noget tidspunkt er i umiddelbar risiko for skade, ring 112. Du kan også tage hen på akutafdelingen på dit lokale hospital for at få hurtig hjælp.**

Her er en liste over nogle hjælpelinjer og rådgivningstjenester. Listen er ikke udtømmende, men det er en start. Har du brug for flere, kan du søge på hjemmesider om 'find en hjælpelinje': <https://findahelpline.com/>

### Rådgivningstjenester for alle:

#### Livslinien

Tilbyder rådgivning over telefonen eller mail og online chat  
Ring: 70 201 201, (gå til hjemmesiden for oplysning om aktuelle åbningstider).  
Gå til: <https://www.livslinien.dk>

#### Psykiatrifondens telefonrådgivning

Yder gratis og anonym rådgivning over telefonen og online chat.  
Ring: 39 25 25 25 (gå til hjemmesiden for oplysning om aktuelle åbningstider).  
Gå til: <https://psykiatrifonden.dk/>

### Rådgivningstjenester for forældre:

#### ForældreTelefonen

Tilbyder gratis og anonym rådgivning for forældre, omsorgsgivere og familiemedlemmer  
Ring: 35 55 55 57, (gå til hjemmesiden for oplysning om aktuelle åbningstider).  
Gå til: <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/>

### Rådgivningstjenester for unge:

#### BørneTelefonen

En støttetjeneste for unge, der har brug for hjælp eller råd.  
Ring til: 116 111 (åben 24/7).  
Gå til: <https://bornetelefonen.dk/>

### Andre hjælpelkilder om selvskade:

#### Selvskade: En vejledning for forældre og omsorgsgivere.

Link: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>



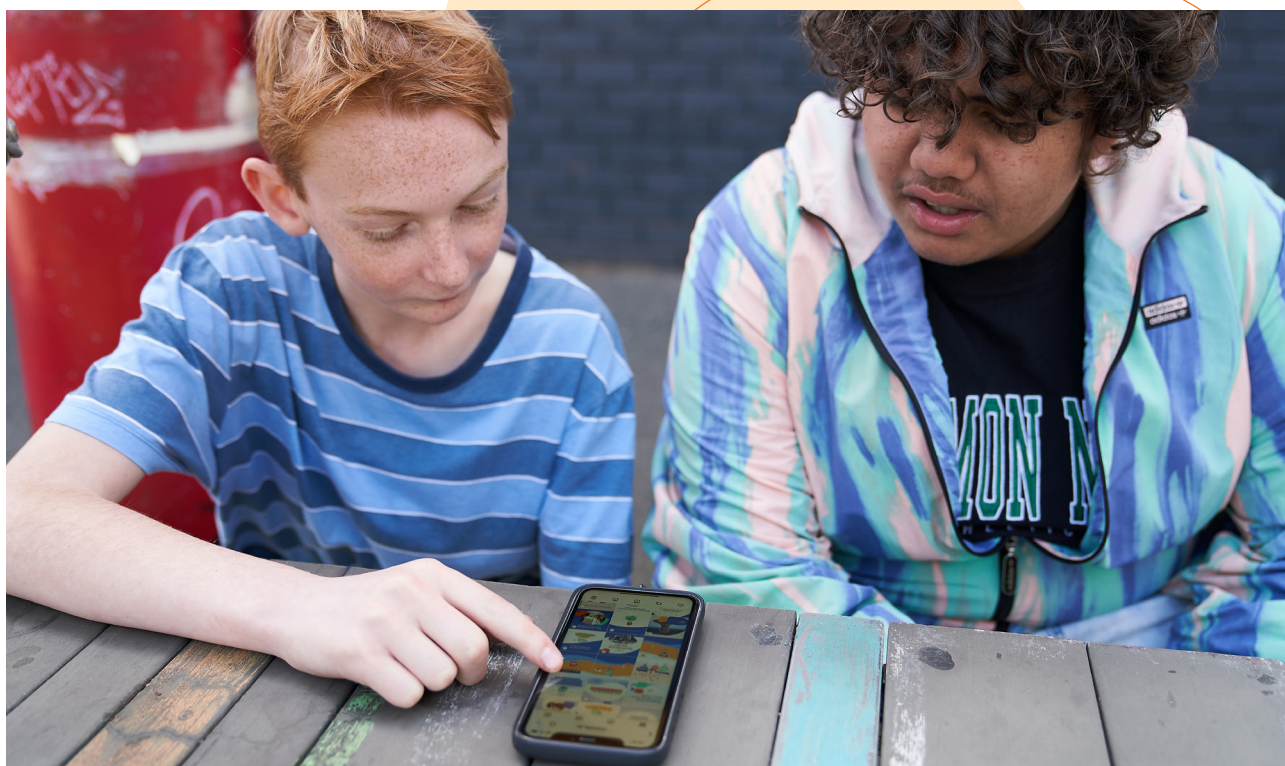
## Hold dig orienteret på#chatsafe

#chatsafe bestræber sig på til enhver tid at gøre alt, hvad vi kan, for at støtte unge og voksne med opdateret materiale og den seneste forskning. For at du kan følge med i vores arbejde hos #chatsafe og finde nye hjælpekilder, kan du holde øje med vores hjemmeside: [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe).

Vi opdaterer også jævnligt vores sider i de sociale medier med oplysninger til unge, som du eventuelt kan vise dem eller bruge til at starte en samtale. Du kan følge os på Instagram, Facebook, Twitter og Youtube.



-  @chatsafe\_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe\_au
-  #chatsafe AU



## Kildehenvisninger

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, 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. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



