

# #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

hvordan foreldre og omsorgspersoner kan støtte trygg kommunikasjon om selvmord på nettet

Norwegian | Norsk



# #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

hvordan foreldre og omsorgspersoner kan støtte trygg kommunikasjon om selvmord på nettet

© Orygen Denne publikasjonen er beskyttet av opphavsrett. Bortsett fra bruk tillatt etter åndsverkloven av 1968 og påfølgende endringer, kan ingen deler reproduseres, lagres eller overføres på noen måte uten forutgående skriftlig tillatelse fra Orygen.

**Foreslått sitering:** La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

**Ansvarsfraskrivelse:** Denne informasjonen er ikke medisinsk rådgivning. Den er generisk og tar ikke hensyn til dine personlige forhold, din fysiske helse, din psykiske helse eller dine mentale behov. Ikke bruk denne informasjonen til å behandle eller diagnostisere din egen eller andre personers medisinske tilstand. Du må aldri ignorere råd fra lege/helsepersonell eller vente med å søke profesjonell helsehjelp som følge av denne informasjonen. Alle medisinske spørsmål må rettes til kvalifisert medisinsk helsepersonell. Om du er i tvil, bør du alltid søke råd fra lege/helsepersonell.

**Orygen**  
Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia  
[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

Orygen anerkjenner de tradisjonelle eierne av territoriene vi befinner oss på, og tar hensyn til fortiden og nåtiden til deres eldre. Orygen anerkjenner og respekterer deres kulturarv, overbevisninger og forhold til landet deres, noe som fortsatt er viktig for den australske urbefolkningen som lever i dag.

## Hva er #chatsafe?

Mange land, inkludert Australia, har utviklet retningslinjer for sikker rapportering av selvmord. Disse retningslinjene er rettet mot fagpersoner innen media, og har i stor grad vært fokusert på tradisjonelle former for nyhetsmedier og trykte medier snarere enn internett og sosiale medier. Vi vet imidlertid at unge mennesker i økende grad bruker ulike sosiale medieplattformer for å diskutere selvmord på en rekke forskjellige måter. Det er derfor mindre sannsynlig at strategier som er fokusert på involvering av fagpersoner og på tradisjonelle former for media er nyttige for unge mennesker.

For å ta tak i dette problemet utviklet vi retningslinjer for #chatsafe (1). Retningslinjene for #chatsafe er verdens første sett med bevisbaserte verktøy og tips utviklet for å hjelpe unge mennesker med å kommunisere trygt om selvmord på nettet. De ble utviklet i samarbeid med unge mennesker, media og eksperter på selvmordsforebygging og støttes av en kampanje på sosiale medier som ble satt sammen med hjelp fra over 200 ungdommer fra hele Australia (2).

Retningslinjene for #chatsafe består av følgende deler:

- hva du bør vurdere før du poster noe som helst om selvmord
- dele dine egne tanker, følelser eller erfaringer med selvmordsatferd på nettet
- kommunisere om noen du kjenner som er rammet av selvmordstanker, -følelser eller -atferd
- å forholde seg til en som kan være suicidal
- hvordan opprette sikre minnettsteder eller -sider

Resultater av en evaluering av kampanjen på sosiale medier avslørte at unge mennesker ikke bare likte innholdet på sosiale medier, men at de også mente at det økte selvtilliten og sikkerheten deres i forbindelse med kommunikasjon om selvmord på nettet (3). Disse resultatene viser at unge mennesker synes det er nyttig å finne informasjon om selvmordsforebygging på sosiale medier. Det betyr også at sosiale medier fremstår som en akseptabel måte å nå unge mennesker med informasjon om mental helse og selvmord på.

Samtidig som kampanjen på sosiale medier gjør en god jobb når det gjelder å nå unge mennesker med #chatsafe-informasjon, vet vi at mange voksne er bekymret for de forskjellige typene innhold som unge finner på sosiale medier. Av den grunn inkluderer #chatsafe også ressurser som gir voksne de verktøyene og tipsene de trenger for å hjelpe unge mennesker med å kommunisere trygt om selvmord på nettet. Alle #chatsafe-ressursene som er utviklet for unge og voksne, er tilgjengelige på [nettstedet til #chatsafe](#).

Du kan laste ned retningslinjene for #chatsafe fra [nettstedet til #chatsafe](#), eller du kan gå til kampanjen på sosiale medier på [Instagram](#). Retningslinjene for #chatsafe er også å finne på sikkerhetssentrene til [Facebook](#) og [Instagram](#) (4).

## Introduksjon til #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

Foreldre og omsorgspersoner er ofte noen av de mest betrodde voksne i livene til unge mennesker. De er også en viktig kilde til informasjon og støtte (5). Av denne grunn er det viktig at foreldre og omsorgspersoner føler seg rustet til å diskutere sensitive og kompliserte tema, for eksempel selvmord, med den unge personen sin.

Selvmord er et viktig tema å diskutere, og det samme er sosiale medier, deriblant typer innhold som unge mennesker ser og deler på nettet. Vi vet at det kan være vanskelig å snakke med unge mennesker om dette. Vi vet også at det kan være overveldende når du inkluderer mental helse og selvmord i disse samtalerne, og at det kan være vanskelig å vite hvor du skal begynne og hvordan du starter denne samtalen. Dette er hvor denne ressursen kan være til stor nytte.

Vi har utviklet #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner for å hjelpe betrodde voksne i livet til en ung person med å føle seg tryggere og bedre rustet til å støtte unge med å kommunisere trygt om selvmord på nettet. Denne ressursen gir deg informasjon om hvordan du kan demonstrere trygg språkbruk når du snakker om selvmord, hvordan du kan hjelpe den unge personen din med å kommunisere trygt om selvmord på nettet og hvordan du kan hjelpe vedkommende med å ta avgjørelser om hvordan man bør forholde seg til selvmordsrelatert innhold på sosiale medier. Åpne samtaler og tidlig inngripen er nøkkelen til å støtte unge mennesker i så henseende, spesielt når de sliter med selvmordstanker eller støter på informasjon om selvmord som de synes er oppskakende. Ved å utvide din egen kunnskap og trygghet når det gjelder trygg kommunikasjon om selvmord, ansporer du den unge personen din til å gjøre det samme – både på og utenfor internett.

Den første delen av denne ressursen deler informasjon om viktigheten av å snakke med unge mennesker om selvmord generelt. Den andre delen er utviklet for å hjelpe deg med å støtte den unge personen din når det gjelder å kommunisere trygt om selvmord på nettet.



#chatsafe

Informasjonen i denne ressursen er generisk og ikke ment å erstatte medisinsk rådgivning fra en kliniker (eller lignende). #chatsafe-innholdet er utviklet og evaluert for personer i alderen 16–25 år, og vi anbefaler at du tar alder i betraktning når du har en samtale om selvmord med unge mennesker.

«Som unge mennesker er det ikke til å unngå at vi kommer til å bli berørt av selvmord og selvskading. Som forelder og omsorgsperson kan du være en viktig kilde til støtte, og du kan skape et trygt sted for oss å snakke. Disse retningslinjene kan utruste deg med de ferdighetene, den kunnskapen og de ressursene du trenger for å kunne hjelpe oss med å kommunisere trygt på nettet. Det er ikke lett å snakke om selvmord og selvskading, men det er en samtale som kan redde liv.»

Emily, ungdomsrådgiver

«Som unge mennesker ønsker vi at støttenettverket vårt skal være godt rustet med forståelse, ferdigheter og ressurser, slik at de kan hjelpe oss. Jeg føler meg mer komfortabel med å be om hjelp fra de rundt meg hvis jeg vet at de også har støtte.»

Ella, ungdomsrådgiver

## Det er trygt, og viktig, å snakke om selvmord med den unge personen din

Foreldre og omsorgspersoner kan spille en viktig rolle når det gjelder å hjelpe unge mennesker med å forstå deres mentale helse og erfaringer med selvmord. De kan også spille en viktig rolle når det gjelder å legge til rette for å søke hjelp dersom, eller når, de skulle trenge det. Mange foreldre og omsorgspersoner føler seg imidlertid dårlig rustet til å snakke med den unge personen sin om tema som mentale helse, selvskading og selvmord (6).

### Å snakke om selvmord kan være ukomfortabelt

Å snakke med unge mennesker om selvmord kan være ukomfortabelt og skremmende. Mange voksne er ofte bekymret for å snakke med en ung person om selvmord, og dette skyldes den vanlige misoppfatningen at det å snakke om selvmord kan gi denne personen ideer eller bidra til utviklingen av selvmordstanker. Forskningen vår tilsier at dette ikke er tilfellet. Resultatene viser at det er trygt å snakke med en ung person om selvmord hvis du er bekymret for vedkommende eller hvis det har skjedd et selvmord i lokalsamfunnet ditt (7, 8, 9). Unge mennesker har faktisk fortalt #chatsafe-teamet at de vil at foreldrene skal lytte til dem og kommunisere åpent om selvmord.

«Sett deg inn i vår situasjon og tenk på hvordan du vil at noen skal kommunisere med deg eller vise at de er der for deg. Ikke vent på at problemet skal inntreffe. Begynn å utvikle det forholdet nå, og ha kontinuerlige samtaler for å unngå at noe skummelt skjer i fremtiden.»

Ung person



### Hva er selvmordserfaringer?

Når vi sier «selvmordserfaringer», henviser vi til hver gang en person har en erfaring med selvmord, enten personlig eller gjennom andre. Dette kan inkludere en ung person som har hatt egne erfaringer med selvmordstanker, -følelser eller -atferd, eller personer som har vært i kontakt med andre som har opplevd selvmordstanker, -følelser eller -atferd. Disse erfaringene kan finne sted både på og utenfor internett.

## Når bør en forelder snakke om selvmord med den unge personen sin?

En rekke ting kan forårsake at du som forelder må snakke med den unge personen din om selvmord. Noen av disse kan være at

- du er bekymret for vedkommende og hans eller hennes sikkerhet
- du er bekymret for en av vennene til vedkommende eller noen han eller hun kjenner
- et selvmord har funnet sted i lokalsamfunnet ditt eller på skolen til barnet ditt
- en offentlig person eller kjendis har dødd av selvmord og diskuteres i media
- informasjon om selvmord eller selvskading verserer eller deles på sosiale medier
- selvmord er et tema som dekkes på skolen
- en TV-serie eller film nevner selvmord, eller en karakter tar livet av seg

Når disse tingene skjer, er det viktig at du føler deg komfortabel med og trygg på å snakke om selvmord med den unge personen din. Å ikke snakke om selvmord, eller å ignorere informasjon om selvmord, stigmatiserer temaet ytterligere og antyder overfor unge at de heller ikke bør snakke om selvmord (10). Dette kan forhindre oppsøking av hjelp og tidlig inngripen, og det begrenser muligheten til å delta i nyttige og trygge samtaler om mentale helse og selvmord med unge mennesker.

«I den digitale verdenen kan ting fremstå på én måte den ene dagen og helt annerledes neste dag, eller til og med bare noen få timer senere. Sosiale medier er en så inngrodd del av hverdagen vår at de faktisk er en forlengelse av oss selv ... Det er enormt viktig at foreldre ikke blir opprørt når barna deres støter på visse ting [på nettet]. Som en ung person vet jeg at jeg har vegret meg for å snakke med foreldrene mine om noe jeg så på sosiale medier på grunn av måten de kan komme til å reagere på. Jeg synes det er svært viktig at både foreldre og barna deres lærer seg hvordan de håndterer samtaler om tema som kan være skremmende.»

Ung person



Her er noen ting du kan gjøre når du snakker om selvmord med en ung person:

- **Vær rolig og tenk over hva du ønsker å si først.** Før du starter samtalen kan det være nyttig å skrive ned tankene og følelsene dine samt ting du ønsker å poengtere.
- **Vær ærlig.** Det er helt OK å fortelle den unge personen at samtalen er ubekvem og ukomfortabel for deg. Det kan være at hun eller han føler akkurat det samme, og dette viser at det er trygt å være sårbar og ærlig. Det er en grunn til at du ønsker å starte denne samtalen, så vær så ærlig som mulig om denne grunnen.
- **Vær direkte og tydelig i språkbruken din.** Unngå å bruke vagt språk som kan gjøre det vanskelig for den unge personen din å forstå hva du forsøker å si.
- **Gi personen tid til å uttrykke seg selv i et ikke-fordomsfullt miljø.** Spør personen om hva han eller hun føler og om det er noe vedkommende ønsker å si. Vær forberedt på at personen kanskje ikke er klar for å snakke med en gang, men hvis du bestemmer deg for å sette samtalen på vent, må du fortelle vedkommende at dere kan gjenoppta samtalen når han eller hun er klar for det. Gjør det klart at du er klar til å lytte når personen er klar for å snakke.
- **Prøv å ikke reagere eller få panikk.** Det kan være at den unge personen din sier noe som gjør deg urolig eller bekymret. Prøv å bare sitte der med ham eller henne, og vis at du er der for ham eller henne og at du er villig til å lytte. Husk at det også er helt OK hvis du ikke helt vet hvordan du skal reagere eller hva du skal gjøre.
- **Du trenger ikke ha en løsning.** Unge mennesker har fortalt #chatsafe-teamet at det noen ganger hjelper å bare snakke med en voksen som ganske enkelt lytter uten å dømme. Ofte trenger unge mennesker ikke nødvendigvis svar på problemene sine for å føle seg bedre. Det at en voksen rett og slett bare lytter til dem – at personen viser at han eller hun bryr seg og at vedkommende ikke forsøker å løse problemet – kan virkelig være til stor hjelp.
- **Tilby informasjon.** Fortell dem om støttetjenester og ressurser som kan hjelpe (se del: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21).
- **Lag en videre plan sammen, hvis det er formålstjenlig.** Husk at du kan snakke med støttetjenestene selv for råd om hvordan du best kan støtte den unge personen din.
- **Hvis du er bekymret for den unge personen din, kan du spørre personen direkte om han eller hun tenker på selvmord.** Hvis du er bekymret for at personen kan ha selvmordstanker eller -følelser, er det viktig å spørre vedkommende på en klar og oppriktig måte (se del: [Det er OK å spørre noen om vedkommende tenker på selvmord](#), på side 14).
- **Avslutt samtalen på en støttende måte.** La den unge personen din få vite at du setter pris på at han eller hun deler følelsene sine, eller at du står klar til å lytte når vedkommende føler seg klar for å dele. Valider opplevelsen hans eller hennes ved å minne vedkommende om at det er modig å snakke om vanskelige følelser. Det er også en god idé å bli enige om når dere skal prate igjen, og la vedkommende få vite at du er der for ham eller henne når det er behov for det.

«Vær til stede. Dere står sammen om dette.»

Ung person

## Å tilby et trygt sted

Alle disse tipsene kan bidra til å skape et trygt sted hvor den unge personen din kan dele følelsene sine. Når du snakker med den unge personen din om selvmord, skaper du et trygt sted hvor vedkommende kan dele tankene og følelsene sine med deg. Du viser også personen at han eller hun kan komme til deg hvis vedkommende er bekymret for seg selv eller andre. Det å åpne disse kommunikasjonskanalene er en verdifull måte å støtte unge mennesker på, og det kan langt på vei bidra til å holde dem trygge.

«Vær aktive lyttere. Støtt oss. Lytt med hjertet. Når du har disse samtalerne, må du være oppmerksom på kroppsspråket ditt, ansiktsuttrykkene dine, hvordan du kommuniserer med oss. Alt dette bidrar til å skape et trygt miljø hvor vi føler oss komfortable med å snakke om disse tingene.»

Ung person

## Myteknusere om selvmord

Det er viktig å erkjenne og utfordre noen vanlige myter og misoppfatninger om selvmord, selvmordstanker og suicidal atferd blant unge. Se Myteknusere-delen på [nettstedet til Orygen \(11\)](#) for noen av de mest vanlige mytene.



## Sosiale medier kan være en viktig kilde til støtte for unge mennesker

Unge australiere bruker mer og mer tid på sosiale medier, og vi vet at de ofte ser på plattformer som Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (og andre) som trygge steder hvor de kan snakke om tankene, følelsene og ideene sine. På grunn av dette kan noen unge mennesker ty til sosiale medier for å kommunisere om selvmordsrelaterte tanker og selvmordsrelatert atferd, i tillegg til selvskading.

Det er #chatsafe sitt mål å holde denne kommunikasjonen trygg, nyttig og formålstjenlig. Vi sikter på å styrke unge mennesker med den informasjonen og de verktøyene de trenger for å gjennomføre disse samtaler på en trygg måte, og vi ser på sosiale medier som en viktig kontekst for å kunne gi denne hjelpen og støtten.

Unge mennesker har fortalt oss at sosiale medier

- gir dem muligheten til å bygge en følelse av fellesskap og sosial tilhørighet
- er en tilgjengelig og egnet måte å søke hjelp og finne informasjon på
- er en plattform hvor de kan diskutere følelsene sine på en ikke-stigmatiserende måte

Når det er sagt, så vet vi at eksponering for selvmordsrelatert materiale på nettet også kan utgjøre en risiko for unge mennesker, og dette er spesielt tilfellet hvis informasjonen deles på en utrygg og unyttig måte. For eksempel kan visse typer innhold (f.eks. grafisk informasjon eller bilder) forårsake fortvilelse eller føre til imiterende selvmordsatferd (12). Forskning har imidlertid vist en nedgang i selvmordstallene når informasjon om selvmord deles på en ansvarlig og sensitiv måte i tradisjonelle medier. Retningslinjene for #chatsafe ble derfor utviklet for å hjelpe unge mennesker med å gjennomføre disse samtaler på en trygg måte på nettet, og for å oppmuntre dem til å dele informasjon på ansvarlig og sensitivt vis.

*«Sosiale medier var mitt første møte med selvmord. Det var første gang jeg ble eksponert for det. Dessverre tok en student livet sitt for noen få år siden... Foreldre var selvsagt bekymret for alt dette snakket om selvmord, men jeg synes det er svært viktig å vite at etter dette, selv om det var veldig trist, var støtten fra unge mennesker som delte innlegg og støttet hverandre, overveldende. De sa at det var OK å ikke være OK, og at hvis du sliter, så må du ikke være redd for å be om hjelp. Derfor mener jeg at tiltak som #chatsafe er enormt viktig.»*

Ung person

*«Internett endrer seg raskt, og det samme gjør smarte enheter. Det er veldig vanskelig for voksne å se hva som skjer og å fullt ut forstå hva som foregår på internett blant unge. Det er vanskelig å navigere, selv i beste hensikt. Det kan være tøft iblant.»*

Forelder til ung person

## Hvordan ser trygg kommunikasjon om selvmord på nettet ut?

Trygg kommunikasjon om selvmord er nøkkelen til #chatsafe. «Trygg kommunikasjon» henviser til den språkbruken unge mennesker bruker, den typen informasjon de deler på nettet og den støtten unge kan gi hverandre. Det er nyttig at de betrodde voksne i livet til en ung person kan skille mellom trygg og utrygg kommunikasjon, og at de selv kan demonstrere trygg kommunikasjon - både på og utenfor internett. Dette er fordi språkbruken vår kan bidra til å enten utfordre eller forsterke skadelige stigma (13). Utrygt språk kan også utilsiktet sende et budskap til noen om at vi ikke er en trygg person å snakke om selvmordstanker med. Det er viktig at voksne bruker et språk som innbyr til samtale og som gjør at unge tar kontakt hvis de føler seg utrygge.

### Språkbruk er viktig

#chatsafe oppfordrer voksne og omsorgspersoner til å demonstrere trygg språkbruk når de snakker om selvmord med den unge personen sin. Det er også en god idé for voksne og omsorgspersoner å hjelpe den unge personen deres med å forstå viktigheten av trygg kommunikasjon, og å oppfordre han eller hun til å bruke trygt språk når vedkommende kommuniserer med jevnaldrende om selvmord. Foreldre og omsorgspersoner må gjerne henvise den unge personen sin til [tips om språkbruk og sikkerhet](#) på nettstedet til #chatsafe.

*«Verden er annerledes nå enn da du vokste opp.»*

Ung person

## Språkbruk er viktig



### Nyttig språk:

- Prøv å si at en person «døde av selvmord» eller «tok livet sitt».
- Indiker at selvmord er komplekst, og at det er mange faktorer som bidrar til at en person dør av selvmord.
- Inkluder budskap om [håp og bedring](#).
- Fortell andre som kanskje tenker på selvmord, hvor og hvordan de kan søke profesjonell hjelp (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21).
- Inkluder informasjon om faktorer som beskytter mot selvmord (f.eks. delta i meningsfulle aktiviteter samt knytte og opprettholde forbindelser og relasjoner).
- Indiker at selvmord kan forhindres, at profesjonell hjelp er tilgjengelig og at det er mulig å bli bedre.
- Oppfordre unge mennesker til å snakke om følelsene sine – enten med deg, en venn, en annen betrodd voksen eller en fagperson.

### Unyttig språk:

- Unngå å bruke ord som beskriver selvmord som kriminelt eller skammelig. Si f.eks. «døde av selvmord» fremfor «begikk selvmord». Å si at en person begikk selvmord kan få andre til å tenke at det de føler er galt eller uakseptabelt, eller få noen til å bekymre seg for at de kommer til å bli dømt hvis de ber om hjelp.
- Unngå å si at selvmord er en «løsning» på problemer, livskriser eller mentale helseutfordringer.
- Unngå å bruke ord som får selvmord til å virke glamorøst, romantisk eller tiltrekkende.
- Unngå å bruke ord som trivialisere eller får selvmord til å virke mindre komplekst enn det det er.
- Unngå å skyld på én begivenhet eller å antyde at selvmord var et resultat av én enkelt årsak, for eksempel mobbing eller bruk av sosiale medier.
- Unngå bruk av fordomsfulle uttrykk som forsterker myter, stigma eller stereotyper, eller å foreslå det ikke kan gjøres noe med selvmord.
- Unngå å komme med detaljert informasjon om det faktiske selvmordet eller selvmordsforsøket.
- Unngå å gi informasjon om selvmordsmetoder eller stedet for selvmordet. Ikke bekreft om en rekke selvmordshendelser har funnet sted på et bestemt sted eller et «populært sted».

Samtaler om selvmord må, eller bør, ikke stoppes, og det er viktig at historier om håp, bedring og oppsøking av hjelp er fremtredende i disse samtalene. Ved å oppfordre den unge personen din til å snakke om følelsene sine med en betrodd person, ved å fokusere på selvmord som noe sammensatt som kan forhindres og ved å forsterke at hjelp alltid er tilgjengelig, gir du han eller hun verktøy som kan brukes til å ha en trygg samtale.

## Hvordan den unge personen din trygt kan dele informasjon om sin egen opplevelse

[Retningslinjene for #chatsafe](#) oppfordrer unge til å bruke litt tid på å tenke over informasjonen de ønsker å legge ut på nettet, samt hvorfor de ønsker å dele denne informasjonen før de faktisk deler den. Å reflektere over hvordan innlegget kan komme til å påvirke dem selv og andre mennesker, og om det finnes en måte å kommunisere på som er tryggere og bedre, er også gode påminnelser.

Hvis den unge personen din ønsker å dele selvmordsrelatert informasjon på nettet, er det viktig å minne han eller hun på at:

- innlegg raskt kan spre seg på internett, og at han eller hun ikke kan kontrollere hvem som ser eller deler innlegget
- unøyaktige, stigmatiserende eller utrygge innlegg kan ha en negativ innvirkning på andre
- internett er permanent – «en gang lagt ut, alltid lagt ut», og andre kan ta skjermbilder eller vise andre
- når du legger noe ut på nettet, er det viktig å sjekke innleggene regelmessig for utrygge eller skadelige kommentarer fra andre



## #chatsafe

**Hvis den unge personen din ønsker å legge ut noe på nettet om sine egne opplevelser med selvmord, kan det være nyttig å stille ham eller henne noen av disse spørsmålene:**

- Hvordan kommer du til å føle deg hvis du deler opplevelsen på nettet? Vil det hjelpe at en venn eller et familiemedlem leser det først?
- Hva håper du å oppnå ved å dele om opplevelsen din? Ønsker du å skape oppmerksomhet rundt det, eller søker du støtte? Finnes det mer effektive måter å oppnå disse tingene på?
- Tror du at det vil være hensiktsmessig å snakke med en fagperson innen mental helse om den nåværende eller tidligere opplevelsen du hadde med selvmordstanker, -følelser eller atferd? Hvilke ressurser, personer eller venner er tilgjengelige for deg? (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21).
- Hvem kommer til å se innlegget? Har du f.eks. planer om å legge innlegget ut på et profesjonelt nettsted for mental helse, et anonymt forum eller en offentlig plattform?
- Hvordan kan innlegget komme til å påvirke vennene dine, andre familiemedlemmer og jevnaldrende?
- Kommer de som leser innlegget ditt til å vite hvordan de kan hjelpe seg selv eller sine kjære etter å ha lest om opplevelsen din? Hvis ikke kan det være nyttig å komme med noen forslag som har hjulpet deg før.

«Det hjelper virkelig hvis foreldre kan ta seg tid til å bli kjent med sosiale medieplattformer.»

Ung person

## Oppfordre unge til å ta kontakt med noen de er bekymret for

Hvis den unge personen din er bekymret for noen på grunn av noe vedkommende delte på nettet, oppfordrer [retningslinjene for #chatsafe](#) ham eller henne til å snakke med personen direkte, enten på eller utenfor internett, hvis vedkommende er komfortabel med dette.

Retningslinjene foreslår også at det vil være nyttig for ham eller henne å informere en betrodd voksen (f.eks. deg selv, en annen forelder / et annet familiemedlem eller en lærer) eller en venn om dette, og å be om råd fra en fagperson dersom dette er mulig.

Hvis du vet at den unge personen din er bekymret for noen, og at de har samtaler på nettet, kan du minne ham eller henne om noen av tingene nedenfor.

### Før den unge personen din kontakter en venn

Å ta kontakt med andre via internett kan være en viktig kilde til bekreftelse, forbindelse og støtte for mange. Pass på at du ber den unge personen din om å ta innhold som indikerer at en person tenker på selvmord, på alvor, men også at han eller hun forstår sine egne grenser for hvilken type støtte vedkommende kan tilby og når denne støtten kan gis.

Før unge mennesker tar kontakt, oppfordrer retningslinjene for #chatsafe at de først rådfører seg med seg selv. Du bør kanskje stille den unge personen din følgende spørsmål:

- Hvordan føler du deg?
- Kan du gi denne personen støtte?
- Vet du hvor du kan søke hjelp eller hvor du finner mer omfattende støtte dersom det skulle være nødvendig?
- Vil dette gjøre at du føler deg utrygg eller opprørt?

Hvis innholdet den unge personen ser, er opprørende, eller hvis han eller hun ikke føler seg komfortabel med å svare, er det helt OK. Unge mennesker må innse grensene for støtten de kan tilby, og forstå at det ikke er deres ansvar å ta kontakt alene. Dette kan føles som et stort ansvar for en ung person, spesielt hvis en venn eller jevnaldrende sender en privat melding eller ber ham eller henne om å holde det hemmelig.

Som en forelder eller omsorgsperson kan du støtte den unge personen din ved å minne ham eller henne på at han eller hun kan:

- komme til deg for hjelp, eller at han eller hun kan informere en betrodd voksen, for eksempel deg selv eller en annen
- søke [råd fra en fagperson](#) (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21)
- rapportere selvmordsinnhold til [den relevante plattformen](#) (se delen: [forskjellige sikkerhetsfunksjoner på vanlige plattformer for sosiale medier](#), på side 19).

### Det er OK å spørre en person om han eller hun tenker på selvmord

Når en ung person bestemmer seg for å svare en person han eller hun er bekymret for, oppfordrer [retningslinjene for #chatsafe](#) vedkommende til å ta kontakt med denne personen privat for å si at han eller hun er bekymret for, og bryr seg om, vedkommende. Den risikoutsatte personen kan da komme til å forklare tankene, følelsene eller opplevelsene sine.

På dette tidspunktet er det greit å spørre personen direkte: «Tenker du på selvmord?» Forskning har vist at det å spørre om selvmordstanker ikke øker sannsynligheten for at en person utviser suicidal atferd (7, 8, 9). Spørsmålet må være direkte og tydelig. Her er noen forslag til hvordan den unge personen din kan spørre personen han eller hun er bekymret for:

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

Du bør imidlertid minne den unge personen din på at det er nesten umulig å si det perfekte eller det rette i sånne situasjoner, og at det er bedre å vise støtte og å tilby hjelp enn å ikke si noe i det hele tatt.

## Hva bør vedkommende gjøre videre?

Hvis den unge personen din er bekymret for at personen han eller hun kjenner er i umiddelbar fare for selvmord, eller er i ferd med forsøke å ta livet sitt, bør vedkommende:

- oppfordre personen som er i fare, til å ringe 113
- kontakte personens familie eller noen i vedkommendes sosiale nettverk som kan stikke innom ham eller henne
- ringe 113 på personens vegne, hvis du ikke får tak i ham eller henne eller noen i familien eller det sosiale nettverket til vedkommende. De kommer til å spørre deg om navnet ditt og kontaktinformasjonen din, informasjon om personen du ringer om, hva personen har sagt som gjør at du tror han eller hun er i fare, datoen og tidspunktet for innlegget/meldingen og hvor personen befinner seg (hvis du vet det).

Hvis personen ikke er i umiddelbar fare for selvmord, bør du oppfordre den unge personen din til å:

- berolige personen med at støtte er tilgjengelig og at han eller hun bør søke profesjonell hjelp
- spørre om vedkommende ønsker å prate, eller hva du kan gjøre for å hjelpe
- spørre vedkommende om han eller hun vet hvor hjelp er tilgjengelig, eller om vedkommende ønsker kontaktinformasjonen til lokale støttetjenester (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21)
- respektere at vedkommende kanskje ikke ønsker å snakke med deg, men du bør likevel oppfordre personen til å snakke med noen





## Å snakke trygt på nettet etter et selvmord

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

### Disse samtalene finner mest sannsynlig sted på nettet.

Informasjon som deles på internett, kan nå titusener av mennesker svært raskt. Hvis et dødsfall ved selvmord finner sted i lokalsamfunnet eller offentligheten, er det derfor svært sannsynlig at unge mennesker støter på denne informasjonen på nettet.

Unge mennesker rapporterer ofte at de tyr til uformelle støttekilder, deriblant nettstedet og sosiale medier, for informasjon eller for å diskutere sine egne erfaringer med selvmord (14).

### Disse samtalene kan være overveldende, men de kan også være trygge.

Mange voksne føler seg overveldet når det gjelder å måtte ha en samtale om selvmord og bruk av sosiale medier med unge mennesker. Dette er forståelig, og det er OK å være bekymret for hvordan den unge personen din kan komme til å reagere. En «perfekt» samtale eksisterer imidlertid ikke, og det er mye viktigere å starte samtalen og vise den unge personen din at du bryr deg og at du er villig til å lytte, enn det er å si «den rette tingen». Husk at du ikke trenger å ha alle svarene, og at du kan kontakte en støttetjeneste for ytterligere råd om hvordan du kan hjelpe den unge personen din (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21).

### Du kan bidra til å tilrettelegge for disse samtalene på mange forskjellige måter:

- demonstrer trygg språkbruk (se delen: [språkbruk er viktig](#), på side 12)
- oppfordre unge mennesker til å snakke om følelsene sine
- minn dem på at støtte alltid er tilgjengelig

### Disse samtalene kan være nyttige.

Minn unge mennesker på at hvis de kommuniserer på nettet om en person som har dødd av selvmord, så finnes det måter å [skape et trygt sted på hvor de kan dele positive historier og minner](#). Dette kan være en nyttig måte for den unge personen din å dele følelsene sine og oppfordre til positive samtaler på.

### Disse samtalene kan være viktige for velværet til den unge personen din, og hvis de gjennomføres på trygt vis, kan dette bidra til å forhindre ytterligere selvmordsatferd.

Det er viktig at samtaler og innlegg på nettet alltid overvåkes for utrygge meldinger og at støttetjenester tilbys (se delen: [støttetjenester og ekstra ressurser](#), på side 21).

Selv om sosiale medier kan gi unge mennesker en mulighet til å snakke om følelsene sine, er det viktig at det gjøres på en trygg måte, fordi sosiale medier har også potensiale til å forårsake skade. Feilaktig informasjon og rykter kan for eksempel spre seg raskt på nettet, og innhold som sensasjonaliserer selvmord og fremstiller selvmord på enten en positiv eller stigmatiserende måte, kan gi negative resultater og – i noen tilfeller – fremme selvmordsatferd i sårbare enkeltpersoner.

Hvis et selvmord har funnet sted i lokalsamfunnet ditt, kan lokalsamfunnet iverksette tiltak for å forsikre at samtalene og informasjonen som deles på sosiale medier, er egnet og formålstjenlig. #chatsafe sin [veiledning for lokalsamfunn](#) er en nyttig ressurs for lokalsamfunn som har mistet en ung person til selvmord, og den gir viktig informasjon om å holde andre unge mennesker trygge.

## Egenomsorg og det å ta kontroll over innhold du ser på nettet

Retningslinjene for #chatsafe støtter utøvelse av egenomsorg og ivaretagelse av ditt eget velvære. Dette gjelder både for unge mennesker og foreldrene og omsorgspersonene deres. Dette kan inkludere ting som å ta en pause fra sosiale medier, delta i andre aktiviteter eller ta kontroll over nyhetsfeeder i sosiale medier ved å blokkere, skjule eller rapportere utrygt innhold.

Når ting føles overveldende, bør du minne den unge personen din om at han eller hun kan utøve egenomsorg, og at det er OK å ta en pause fra sosiale medier for å gjøre noe annet.

«Det er veldig vanskelig å være oppdatert. Unge og barn tar i bruk disse tingene i tidlig alder. Det oppstår et lite gap mellom foreldre og barn. Som forelder må du være involvert i samtalen for å kunne forstå hva som foregår. Du må være der for barna dine eller de du bryr deg om.»

Forelder



#chatsafe

De ti beste tipsene fra retningslinjene for #chatsafe kan lastes ned fra [nettstedet til #chatsafe](#).



## Det unge mennesker ønsker at foreldrene og omsorgspersonene deres skal vite

«Mamma er ingen ekspert på mental helse, men hun elsker meg – og det er nok.»

Ung person

### → Henvend deg til oss med kjærlighet, respekt og medfølelse i stedet for frykt og fordomsfullhet.

#### Ha et åpent sinn.

Sosiale medier er ikke bare dårlig, og på noen måter kan det være et tilfluktssted for meg.

#### Sett deg ned og lytt.

Ta deg tid til å forstå.

#### Erkjenn følelsene mine.

Ikke bagatelliser det jeg går gjennom, selv om jeg er emosjonell.

#### Ikke tving meg til å dele før jeg er klar.

#### Ikke få panikk!

Det er mye enklere å dele om vanskelige ting når jeg føler at du er rolig.

#### Bygg tillit.

Hvis jeg stoler på deg, er det mye mer sannsynlig at jeg tar kontakt og ber deg om hjelp senere. Ikke følg nettaktivitetene mine i all hemmelighet – hvis du har spørsmål, er det bare å spørre meg direkte.

#### Minn meg på styrkene mine.

Oppmuntre meg til å bruke dem for å komme meg gjennom vanskelige tider.

### → Du trenger ikke å ha alle svarene eller prøve å fikse problemene mine.

Når jeg sliter, er det veldig fint om du bare lytter til meg uten å dømme meg.

### → Hvis du er bekymret for om jeg er suicidal, kan du spørre meg direkte på en fordomsfri måte.

Du kan si noe slikt som: «Noen ganger når folk føler det sånn, begynner de kanskje å tenke på selvmord. Har du tanker om selvmord?»

### → Hjelp meg med å forstå risikoene og fordelene med sosiale medier.

### → Forstå at det å fjerne tilgangen min til sosiale medier, er det samme som å fjerne en viktig del av livet mitt.

### → Henvis meg til nyttige ressurser, og fortell meg hvor jeg kan få profesjonell hjelp.

Hvis eller når jeg trenger det – dette kan inkludere nettbaserte mentale helsetjenester (som f.eks. [ehedspace](#)). Informer meg om trygge steder (som f.eks. fellesskapsgrupper for LHBTIQ+), eller sett meg i forbindelse med en fagperson innen mental helse eller en allmennpraktiserende lege.

### → Hvis du er usikker på hvordan du kan hjelpe, er det bare å spørre meg!

Du kan ganske enkelt si: «Er det noe jeg kan gjøre for å hjelpe deg akkurat nå?»

### → Vurder din egen bruk av sosiale medier.

Alle sliter med hvor mye tid vi bruker på telefonen vår. I stedet for å fokusere på min skjermtid, vil det hjelpe hvis du dreier fokus bort fra «Du bør gjøre dette» og over på «Dette har vært veldig nyttig for meg. Tror du det kan hjelpe deg?»

## Støttetjenester og tilgjengelig hjelp

### Rapportering og bruk av sikkerhetsfunksjonene på forskjellige plattformer

Hvis en ung person kommer til deg med oppskakende innhold som han eller hun har sett på nettet, eller hvis du støter på dette innholdet selv, kan du ta i bruk rapporteringsfunksjoner som er innebygd i selve plattformene. Dette kan være nyttig, spesielt hvis du mener at innholdet kan være opprørende for andre, eller hvis det henter om at noen kan være i fare. Noen av de mest populære nettstedene er oppført nedenfor, men du finner mer informasjon om hver plattform og rapporteringsfunksjonene deres, på nettstedet til [eSafety Commissioner](#).

«Det hjelper virkelig hvis foreldre kjenner til ressurser og tjenester for mental helse for unge og kan henvise meg til disse.»

Ung person

### Facebook

[Facebooks hjelpesenter](#) har mange verktøy som kan hjelpe mennesker som har kommet over selvmordsrelatert materiale. Hjelpesenteret for forebygging av selvmord tilbyr informasjon om hvordan du kan rapportere selvmordinnhold til et opplært medlem av deres sikkerhetsteam. Dette medlemmet vil identifisere innlegget og hvor brukeren bor. Dersom det er nødvendig, kan de kontakte nødetatene for å hjelpe de som er i fare for selvmord eller selvskading. Hjelpesenteret for forebygging av selvmord kan også tilby informasjon om landspesifikke hjelpelinjer for selvmordsforebygging, som kan hjelpe mennesker som opplever selvmordstanker eller -følelser eller utviser suicidal atferd.

### Instagram

[Instagrams hjelpesenter](#) tilbyr informasjon som kan hjelpe brukere med å rapportere innhold som antyder at en person kan være i fare for selvmord eller selvskading. Brukere kan rapportere innhold på denne måten:

1. Velg ... (på iOS) eller :(på Android) ovenfor innlegget og trykk på «Rapporter».
2. Trykk på «Det er upassende».
3. Velg «Selvskading».
4. Trykk på «Rapporter».

Hjelpesenteret tilbyr også lenker til nettsteder og hjelpetelefoner for forebygging av selvmord, som kan hjelpe mennesker under en selvmordskrise.

## Snapchat

[Snapchats støttesenter](#) anbefaler brukere som er bekymret for en medbruker, om å oppfordre personen til å søke hjelp eller be om råd fra en profesjonell helsetjeneste. Dersom brukere ikke føler seg komfortable med å snakke med personen som kan være i fare for selvmord, kan de rapportere bekymringen sin på denne måten:

1. **Gå til snappen du ønsker å rapportere.**
2. **Åpne snappen, trykk på og hold den nede, og velg «Rapporter snapp» (Report snap).**
3. **Velg «Flere alternativer» (More options).**
4. **Velg «Jeg er bekymret for at denne Snap-brukeren kan komme til å skade seg selv» (I'm worried that this Snapchatter might hurt himself/herself).**

## Twitter

[Twitters hjelpesenter](#) gir informasjon om hvordan du kan melde fra om innhold som omhandler selvskading og selvmord til et dedikert team som er opplært til å svare mennesker som deler innhold som antyder at de er i fare for selvskading eller selvmord. Det gis også informasjon om hvordan du kan kjenne igjen tegn på selvskading og selvmord, i tillegg til et nettskjema som kan brukes til å varsle Twitters team for forebygging av selvmord.

## TikTok

Hvis du kommer over en video som gjør deg bekymret for sikkerheten til en person, anbefaler TikTok at du rapporterer den. De kontakter så personen med egnede ressurser og støtteinformasjon. Det er viktig å vite at brukeren som la ut innholdet, ikke er i trøbbel. Slik rapporterer du innhold:

1. **Trykk på pilen nede til høyre i videoen.**
2. **Trykk på ikonet «Rapporter» (Report).**
3. **Velg «Selvskading» (Self-harm), og gi deretter en beskrivelse av bekymringene dine.**

[TikToks sikkerhetssenter](#) har også lokale hjelpetelefoner for selvmordsforebygging samt informasjon om hvordan man rapporterer selvskadings- og selvmordsrelatert innhold.

## Discord

Discord anbefaler at brukere som er bekymret for en medbruker, oppfordrer personen til å søke hjelp eller ringe til en av hjelpetelefonene som står oppført i [Discords sikkerhetssenter](#). Discord foreslår også at du kontakter serveradministratoren eller eieren for å fortelle han eller hun om bekymringene dine, slik at vedkommende kan moderere serveren og tilby støtte til personen. Du kan også rapportere bekymringene dine til Discord-teamet for tillit og sikkerhet, via [dette nettskjemaet](#).

## Støttetjenester som er tilgjengelige personlig, på nettet eller over telefon

Hvis du eller en ung person du kjenner trenger støtte, kan det være skummelt å be om hjelp. Men det finnes en rekke støttetjenester som er der for å hjelpe deg, og det å ta kontakt er ofte første steg på veien mot å føle seg bedre. Nedenfor finner du en rekke tjenester som kan hjelpe deg via nettet eller ansikt til ansikt.

Det er også viktig at du tar vare på din egen mentale helse og at du tenker over hvordan du kan demonstrere sunn og ansvarlig bruk av sosiale medier overfor den unge personen din.

Hvis du eller noen andre er i umiddelbar fare, bør du ringe 113. Du kan også besøke nærmeste legevakt for umiddelbar hjelp.

### For alle

#### Din lokale allmennpraktiserende lege

Politi (112) og ambulanse (113)

Nærmeste legevakt

#### Lifeline Australia

Tilbyr alle australiere gratis krisehjelp og tjenester for selvmordsforebygging døgnet rundt, syv dager i uken, via nettet eller telefon.

Gå til: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

Ring: 13 11 14 (tilgjengelig 24/7)

#### Suicide Call Back Service

Tilbyr gratis telefon-, nett- og videorådgivning og krisehjelp til alle australiere som er berørt av selvmord.

Ring: 1300 659 467 (tilgjengelig 24/7)

#### Beyond Blue

Beyond Blue tilbyr informasjon og nett- og telefonstøtte for å hjelpe alle i Australia med å oppnå best mulig mental helse.

Gå til: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Ring: 1300 22 46 36 (tilgjengelig 24/7)

#### MensLine

MensLine Australia er en telefon- og nettbasert rådgivningstjeneste som tilbyr støtte til australske menn, når og hvor som helst.

Gå til: [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

Ring: 1300 78 99 78 (tilgjengelig 24/7)

#### Qlife

QLife tilbyr anonym og gratis LHBTI-støtte samt hjelp til mennesker i Australia som ønsker å snakke om seksualitet, identitet, kjønn, kropp, følelser eller forhold. Unge mennesker har tilgang til støtte via webchat eller telefon.

Gå til: [www.qlife.org.au](http://www.qlife.org.au)

Ring: 1800 184 527 (tilgjengelig fra kl. 15.00 til 24.00)

## For unge mennesker

### Kids Helpline

Tilbyr gratis og konfidensiell telefon- og nettrådgivning for barn og unge mellom 5 og 25 år.  
Gå til: [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)  
Ring: 1800 551 800 (tilgjengelig 24/7)

### headspace

Du finner headspace-sentre over hele Australia, og de er bemannet av personer som er opplærte og klare til å hjelpe. Finn et senter i nærheten av deg.  
Gå til: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

### eheadspace

Tilbyr rådgivning via e-post, chat og telefon for unge mennesker mellom 12 og 25 år samt familiene og vennene deres. eheadspace er åpen syv dager i uken, fra kl. 09.00 til 01.00 AEST. Som forelder eller omsorgsperson til en ung person kan du også be om en nett- eller telefonavtale med en familiekliniker.  
Gå til: [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)  
Ring: 1800 650 890  
(tilgjengelig fra kl. 09.00 til 01.00 AEST, syv dager i uken)

### ReachOuts nettforum:

ReachOut Australia er et sted på nettet hvor unge mennesker mellom 14 og 25 år kan være sammen og diskutere ting de tenker på.  
Gå til: [www.au.reachout.com/forums](http://www.au.reachout.com/forums)

## For foreldre og omsorgspersoner

### Parentline og andre delstatsbaserte hjelpetelefoner for foreldre

Parentline er en telefonbasert rådgivnings- og støttetjeneste for foreldre og omsorgspersoner for barn opptil 18 år. Parentline-tjenestene er delstatsbaserte, og kontaktnumrene varierer i henhold til dette.

En oversikt over Parentline-tjenester og tilhørende telefonnumre står oppført på nettstedet til Raising Children.  
Gå til: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

### ReachOut: Coachingtjeneste for foreldre og omsorgspersoner

Tilbyr gratis og konfidensiell personlig coaching for familier og foreldre.  
Gå til: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

### Transcend

Transcend tilbyr nettbasert og personlig støtte, informasjon og råd til foreldre og omsorgspersoner for transkjønnede og kjønns mangfoldige unge australiere.  
Gå til: [www.transcendaus.org](http://www.transcendaus.org)

## Ekstra ressurser som kan være nyttige

### #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner:

**En nettsamtale** Lenke: <https://www.youtube.com/watch?v=kTffIXROZI4>

### #chatsafe: En veiledning for lokalsamfunn

Bruk av sosiale medier etter selvmordet til en ung person og for å forhindre selvmordsklynger.  
Lenke: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

### Håndtering av selvskading: En veiledning for foreldre og omsorgspersoner

Hjelper foreldre, omsorgspersoner og familiemedlemmer med å håndtere situasjoner der en ung person begår selvskading.  
Lenke: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

### #chatstarter - Nasjonal kommisjon for mental helse

Hjelper foreldre og unge mennesker med å støtte hverandre.  
Lenke: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

### Beyond Blue: Sjekkliste for barns mentale helse (egnet for alderen 4-16 år)

Stiller spørsmål om hvordan barnet ditt tenker, føler og oppfører seg. Den kan hjelpe deg med å finne ut om barnet ditt trenger profesjonell hjelp. Sjekklisten er konfidensiell.  
Lenke: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

### headspace: For venner og familie

Informasjon om hvordan man støtter et familiemedlem, tips for et sunt sinn, forståelse av tenårene og hvordan man starter en samtale om mental helse.  
Lenke: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

### Kids Helpline

Hjelp barnet ditt med å håndtere risikoene på nettet, samtidig som han eller hun drar nytte av fordelene det gir.  
Lenke: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

### Kontoret til eSafety Commissioner

Finn ut siste nytt om spill, apper og sosiale medier, deriblant hvordan du kan beskytte informasjonen din og rapportere upassende innhold.  
Lenke: <https://www.esafety.gov.au/parents>

### Raising Children Network

Informasjon om depresjon blant eldre barn og tenåringer.  
Lenke: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

### ReachOut

En forelders veiledning til Instagram.  
Lenke: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

### Victorian Government Department of Education and Training

Ivareta den mentale helsen til barnet ditt - en lettest versjon.  
Lenke: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>

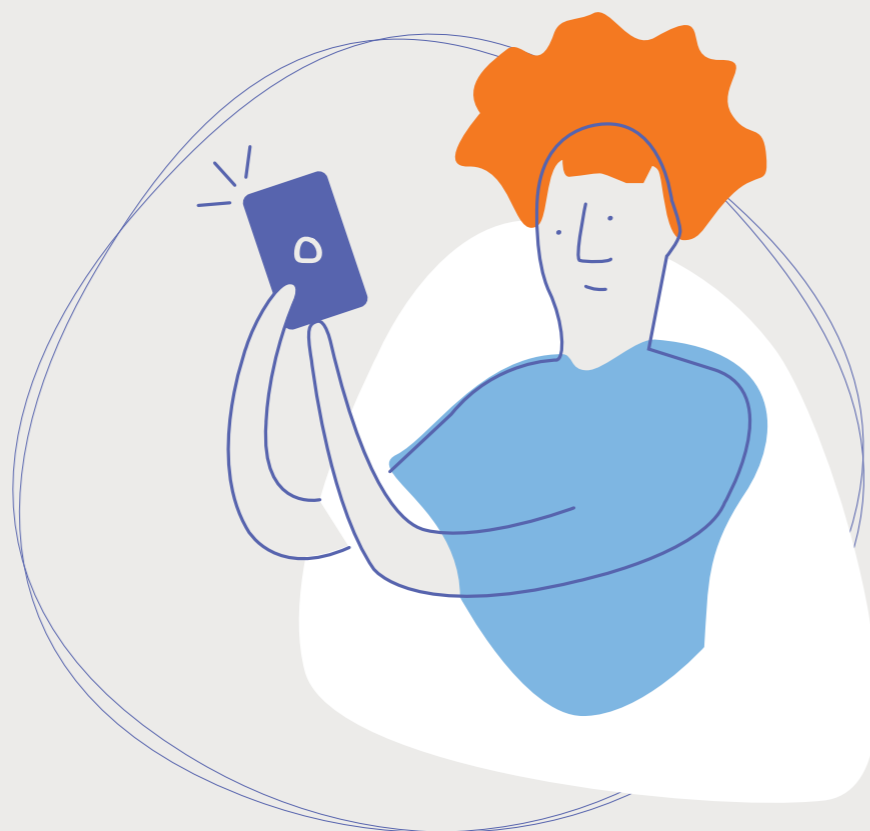


## Hold deg oppdatert med #chatsafe

#chatsafe har som mål å støtte unge mennesker og voksne i livet deres på best mulig måte, med oppdatert informasjon og det siste innen forskning. For å holde deg oppdatert på arbeidet til #chatsafe og hvilke ressurser som er tilgjengelige for deg, anbefaler vi at du holder et øye med nettstedet vårt: [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

Vi oppdaterer også sidene våre for sosiale medier med informasjon for unge mennesker, som du kanskje bør videresende til den unge personen din eller bruke som en samtalestarter. Du kan følge oss på:

- Instagram: [@chatsafe\\_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au)
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online)
- Twitter: [@chatsafe\\_au](https://twitter.com/chatsafe_au)
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



## Referanser

1. Robinson J, Hill NT, 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.
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 Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, 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.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;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. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
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 Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. PMID:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.





chatsafe®



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