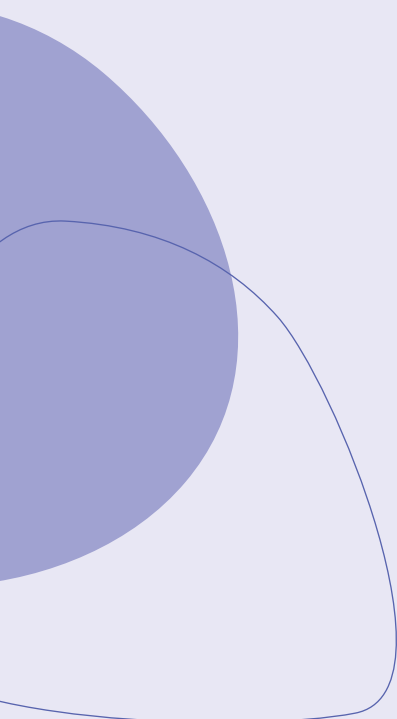


#chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare: hur man hjälper barn och ungdomar att kommunicera tryggt online om självskadebeteende och självmord

Andra upplagan





©Orygen 2023

Föreslagna citeringar La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare: hur man hjälper unga människor att kommunicera tryggt online om självskaadebetende och självmord. Andra upplagan. Melbourne: Orygen. 2023.

Ansvarsfriskrivning Denna information tillhandahålls endast i utbildnings- och informationssyfte. Den är aktuell vid publiceringsdatumet och är avsedd att vara relevant för alla australiensiska stater och territorier (om inget annat anges) och är kanske inte tillämplig i andra jurisdiktioner. Alla diagnos- och/ eller behandlingsbeslut avseende en enskild patient bör fattas baserat på dina professionella undersökningar och åsikter i samband med patientens kliniska omständigheter. I den utsträckning det är tillåtet enligt lag ska Orygen inte hållas ansvarigt för någon förlust eller skada som uppstår från din användning av eller tillförlit till informationen. Du förlitar dig på din egen professionella skicklighet och ditt eget omdöme när du utför din hälsovårdsverksamhet. Orygen varken stödjer eller rekommenderar produkterna, behandlingarna och tjänsterna som informationen hänvisar till.

Orygen erkänner ursprungsbefolkningen som denna mark tillhör och visar vördnad för alla deras äldste, tidigare och nuvarande. Orygen erkänner och respekterar deras kulturarv, övertygelser och förhållande till landet som fortsätter vara viktigt för Första nationens folk som lever idag.



#chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare: hur man hjälper barn och ungdomar att kommunicera tryggt online om självskadebeteende och självmord

Andra upplagan





Innehåll

- 6 Vad är #chatsafe?
- 7 Inledning till #chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare
- 8 Globalt perspektiv
- 10 **Del 1**
Allmänna tips
- 16 **Del 2**
Hur ser trygg online-kommunikation om självskadebeteende och självmord ut?
- 28 **Del 3**
Direktsänt innehåll, spel, pakter, bluffar och onlinegrupper
- 32 **Del 4**
Hur du tar hand om dig själv och ditt barn
- 35 Support-tjänster

Vad är #chatsafe?



#chatsafe är ett självmordspreventionsprogram som syftar till att ge barn och ungdomar färdigheter och kunskaper om hur man tryggt kommunicerar online om självskaumbeteende och självmord.

2018 utvecklade Orygen världens första evidensbaserade riktlinjer för ungdomar att kommunicera tryggt online om självmord (1). Riktlinjerna utvecklades gemensamt tillsammans med ungdomar, yrkespersoner inom media och experter inom förebyggandet av självmord. Under 2019 hjälpte över 200 ungdomar från hela Australien oss att förvandla riktlinjerna till en kampanj för sociala medier (2).

En utvärdering av kampanjen för sociala medier visade att barn och ungdomar verkligen gillade #chatsafes sociala medieinnehåll. Innehållet ökade även deras självförtroende och upplevda trygghet när de kommunicerade om självmord online (3). Detta talar för att tillgång till information online om att förebygga självmord kan vara till hjälp för unga människor. Det innebär även att sociala medier kan vara ett bra sätt att nå ut till barn och ungdomar om mental hälsa och självmordsprevention.

Fastän ungdomarna gillade riktlinjerna och kampanjen på sociala medier och tyckte att det var hjälpsamt kände vi ändå att de saknade

viktig vägledning för kommunikation om självskaumbeteende. Självskaumbeteende innebär att man avsiktligt utsätter sig själv för skada eller förgiftning. Oavsett varför personen skadar sig själv eller om de har för avsikt att ta sitt eget liv (4). För att fylla detta tomrum och hålla jämna steg med sociala mediers snabbt föränderliga karaktär har vi gett ut den andra upplagan av #chatsafe-riktlinjerna med information om självskaumbeteende och nya trender inom sociala medier.

Fastän kampanjen på sociala medier gör ett bra jobb med att nå barn och ungdomar med #chatsafe-information vet vi att många vuxna oroar sig för vilket innehåll ungdomar får se på sociala medier. Därför inkluderar #chatsafe även resurser som ger vuxna kunskaperna och färdigheterna de behöver för att stödja ungdomarna i deras liv att tryggt kunna kommunicera online om självskaumbeteende och självmord.

Alla #chatsafe-resurser som har utvecklats för ungdomar och vuxna finns tillgängliga på #chatsafes hemsida: orygen.org.au/chatsafe.

Inledning till #chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare

Föräldrar och vårdgivare är några av de mest tillförlitliga vuxna i en ung persons liv och är viktiga informations- och stödkällor (5). Därför är det viktigt för föräldrar och vårdnadshavare att ha kunskaperna och självförtroendet att kunna tala med ungdomar om känsliga ämnen som självska debeteende och självmord.

Det är också viktigt för föräldrar och vårdgivare att känna sig bekväma med att tala med ungdomar om sociala medier eftersom onlineplattformar är vanliga platser för unga att skapa en gemenskaps- och tillhörighetskänsla och för att hitta information om vissa ämnen. Vi vet att det kan vara svårt att tala med ungdomar om sociala medier. Vi vet också att när man dessutom lägger till mental hälsa, självska debeteende och självmord i sådana diskussioner kan det kännas överväldigande och svårt att veta hur man börjar. Det är då man kan ha nytta av den här resursen.

Vi har skapat #chatsafe för föräldrar och vårdnadshavare för att hjälpa vuxna att känna sig självsäkrare och bättre utrustade att stödja sina ungdomar att kommunicera tryggt online om självska debeteende och självmord.

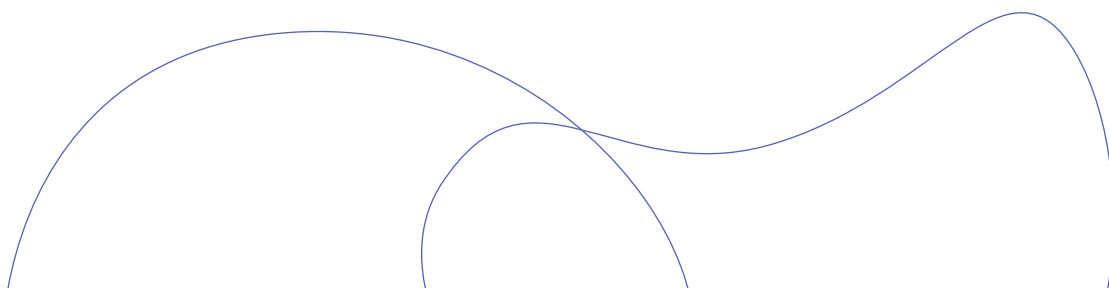
I den här resurser använder vi begreppen "barn" och "ungdomar" för personer i åldern 12-25 år som du står nära som förälder, vårdnadshavare, vårdnadsgivare eller nära familjemedlem.

Den här resursen ger dig information om hur du uttrycker dig på ett tryggt sätt när du talar om självska debeteende och självmord, hur du kan hjälpa ditt barn att skapa tryggt innehåll om dessa ämnen och hur du hjälper dem att ta beslut om vilken typ av onlineinnehåll de vill se.

Det är väsentligt att diskutera detta öppet och tidigt när man stödjer unga, särskilt när de kämpar med självska debeteende eller tankar om självmord eller stöter på information om dessa ämnen som de kan anse vara upprörande. Genom att förbättra dina egna kunskaper och öka självförtroendet om att tryggt tala om självska debeteende och självmord kan du uppmuntra ditt barn att göra detsamma - både online och offline.

Den här broschyren är uppdelad i fyra delar:

- **Del 1. Allmänna tips.** Den här delen innehåller allmän information om vikten av att tala med barn och ungdomar om självska debeteende och självmord.
- **Del 2. Hur ser trygg online-kommunikation om självska debeteende och självmord ut?** Den här delen innehåller information om hur du kan hjälpa ditt barn att tryggt skapa, läsa och besvara onlineinnehåll om självska debeteende och självmord.
- **Del 3. Direktsänt innehåll, spel, pakter, bluffar och onlinegrupper.**
- **Del 4. Hur du tar hand om dig själv och ditt barn.**



Globalt perspektiv

Den här resursen skapades ursprungligen för föräldrar och vårdnadshavare i Australien men vi vet att självskadebeteende och självmord är allvarliga problem för ungdomar runtom i världen och att olika kulturella och lokala sammanhang kan påverka hur samtal om dessa ämnen utvecklas.

År 2023 fick vi ett bidrag från Meta för att kunna anpassa denna resurs till en global publik. Vi rådfrågade föräldrar, vårdnadshavare

och självmordspreventionsexperter från 15 olika länder för att ta reda på hur ämnen som sociala medier, självskadebeteende och självmord diskuteras runtom i världen.

Resursens aktuella version har anpassats i samarbete med **Mind** för föräldrar och vårdnadshavare som bor i Sverige. Vi vill tacka alla som har bidragit med sina åsikter för att möjliggöra detta.



Vad självmordspreventions- experter inom Sverige säger

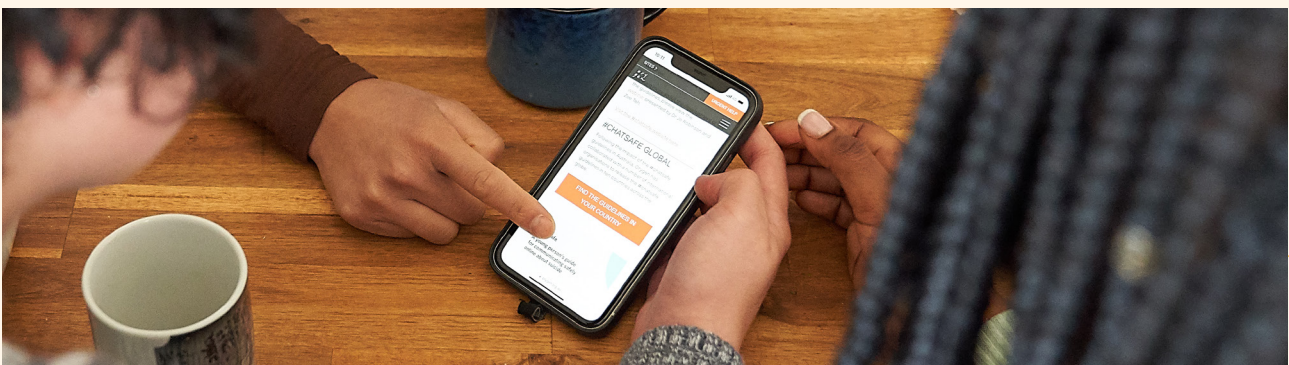
Under våra intervjuer fick vi höra talas om en rad olika problem och utmaningar i Sverige. Dessa gällde ämnen som självskadebeteende, självmord och användning av sociala medier.

Självmordspreventionsexperterna berättade att ungdomar som använder deras tjänster vill kunna tala med vuxna i deras närhet om mental hälsa, självskadebeteende och självmord men upplever ofta svårigheter att kunna tala öppet om detta. Skillnader mellan generationer när det gäller kunskaper och stigma förknippat med mental hälsa kan göra det svårt för vuxna att känna sig bekväma att tala med ungdomar om självskadebeteende och självmord. Vissa föräldrar och vårdnadshavare kan även oroa sig för att om man talar om dessa ämnen kan det skada ungdomar i riskzonen. Undersökningarna visar dock att det kan vara fördelaktigt för personen som är i riskzonen att tryggt tala om självskadebeteende och självmord och kan motivera personen att söka hjälp.

Vi fick höra att barn och ungdomar har stor tillgång till onlineinnehåll som handlar om självskadebeteende och självmord och att det är viktigt för vuxna att kunna stödja tryggt engagemang i dessa ämnen, både online och offline. För att detta ska kunna ske behöver vuxna kunskaperna och självförtroendet att tala om självskadebeteende, självmord och sociala medier med sina barn. Det är då den här resursen kan vara till hjälp.

Del 1 i den här guiden innehåller information om vanliga missuppfattningar om självskadebeteende och självmord och hur du kan tala med ditt barn om dessa ämnen.

Del 2 och 3 i den här guiden innehåller information om hur du kan hjälpa ditt barn att på ett tryggt sätt tala om självskadebeteende och självmord online.



1

Allmänna tips

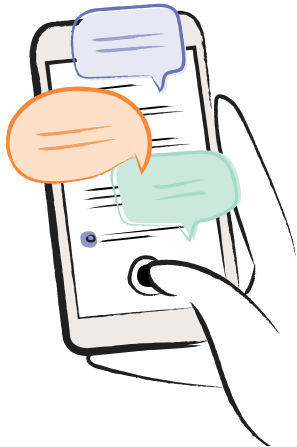


Det är ofarligt och viktigt att tala med ditt barn om självska debeteende och självmord

Föräldrar och vårdnadshavare kan spela en viktig roll i att hjälpa unga att förstå sin egen mentala hälsa och upplevelser av självska debeteende och självmord. De kan också spela en viktig roll i att hjälpa unga att få den hjälp de behöver. Många föräldrar och vårdnadshavare känner sig dock nervösa eller osäkra om hur man talar med sitt barn om ämnen som mental hälsa, självska debeteende och självmord (6).

Det kan kännas obekvämt att tala om självska debeteende och självmord

Många vuxna oroar sig över att om man talar med unga om självska debeteende och självmord kan det ge dem idéer eller bidra till självmordsbeteende. Undersökningar visar att det inte är sant. Bevisen talar för att det är helt ofarligt att tala med ett barn om självmord. Detta gäller oavsett om du oroar dig över barnet i fråga eller om någon i er närhet har tagit sitt liv (7-9). Ungdomar har faktiskt berättat för oss på #chatsafe-teamet att de vill att deras föräldrar ska lyssna på dem och att de ska kunna tala öppet om självska debeteende och självmord.



Vad är upplevelser av självska debeteende och självmord?

När vi talar om "upplevelser av självska debeteende och självmord" menar vi när någon har upplevt självska debeteende eller känner någon som har det. Dessa upplevelser skiljer sig bland olika personer men kan innebära ungdomar som själva har engagerat i självska debeteende eller haft självmordstankar, känslor eller beteende men även ungdomar som har sett eller hört om andra som har upplevt detta. Dessa upplevelser kan hända online och offline.

När ska man som förälder tala med sitt barn om självska debeteende eller självmord?

Det kan finnas många olika anledningar till varför du vill tala med ditt barn om självska debeteende eller självmord. Exempel på anledningar:

- Du oroar dig över ditt barn och deras säkerhet,
- Du oroar dig för någon av deras vänner eller någon de känner,
- Ett självmord har ägt rum i er närhet eller på ert barns skola,
- En offentlig person eller kändis har dött från självmord och det diskuteras i media,
- Information om självska debeteende eller självmord delas i er närhet eller på sociala medier,
- Barnets skola har skickat ut ett sms om självska debeteende eller självmord, eller
- En tv-show eller film som ditt barn har sett nämnde självska debeteende eller självmord eller har en rollfigur som engagerar sig i självska debeteende eller dör från självmord.

När detta händer är det viktigt att du känner dig bekväm med och självsäker om att tala om självska debeteende eller självmord med ditt barn. Om man ignorerar information om självska debeteende och självmord, eller inte diskuterar ämnet när det dyker upp, kan det öka stigmatiseringen runt dessa ämnen. Detta kan leda till att unga tror att de också ska undvika att tala om självska debeteende eller självmord (10), vilket kan förhindra dem från att söka hjälp när de behöver det, och begränsar möjligheten att ha hjälpsamma och trygga diskussioner om dessa ämnen.

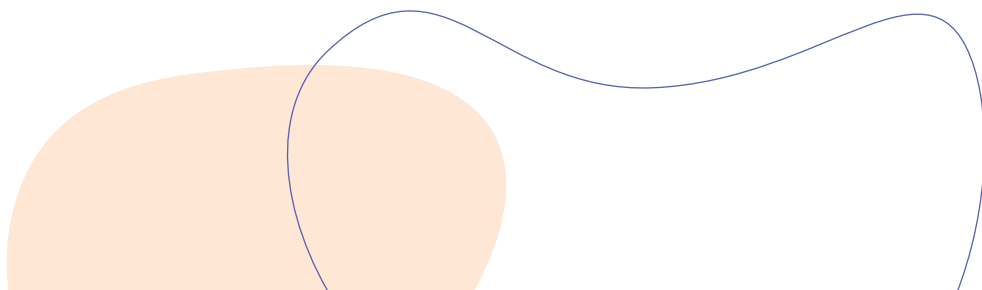
Tänk på följande när du ska tala med ett barn om självskaðebeteende eller självmord:

- **Var lugn och tänk ut vad du vill säga i förväg.** Det kan hjälpa om du skriver ner dina tankar eller känslor och vad du vill diskutera innan du påbörjar samtalet.
- **Var ärlig.** Det är okej att säga till ditt barn att du tycker att det är en besvärlig eller obekväm diskussion. De kanske tycker likadant och genom att tala om dina känslor visar du dem att det också är tryggt för dem att vara sårbara och ärliga. Det finns en anledning till varför du vill ta upp den här diskussionen så var ärlig om varför du gör det.
- **Var rak och tydlig i ditt ordspråk.** Undvik att använda otydliga ordval som kan göra det svårt för ditt barn att förstå vad du försöker säga.
- **Ge dem tid att kunna uttrycka sig själva i en icke-dömande miljö.** Fråga dem hur de känner sig och om de har något de vill berätta. Kom ihåg att de kanske inte är redo att tala på en gång. Om du bestämmer dig för att skjuta upp diskussionen ska du tala om att ni ska återkomma till ämnet senare. Tala om för dem att du finns här för dem när de är redo att prata med dig.
- **Försök att inte reagera häftigt på det dem säger och undvik att få panik.** Ditt barn kanske kommer att säga något som gör dig orolig eller bekymrad. Försök istället att vara närvarande. Visa att du finns där för dem och att du är där för att lyssna. Kom ihåg att det är okej att känna sig rådlös och osäker.
- **Du behöver inte ha en lösning.** Ungdomar har berättat för #chatsafe-teamet att ibland hjälper det bara att tala med en vuxen som lyssnar utan att döma. Ofta behöver ungdomar inte ett svar på problemen för att känna sig bättre. Det kan vara hjälpsamt nog att ha en vuxen som lyssnar på dem, visar att de bryr sig och inte försöker lösa problemet.
- **Ge dem information.**
- **Berätta om stödtjänster och resurser som kan hjälpa.**
- **Planera tillsammans vad ni ska göra härnäst om det är lämpligt.** Kom ihåg att du kan själv kontakta stödtjänster för att få råd om hur du bäst stödjer ditt barn.

- **Fråga ditt barn rent ut om de överväger självmord om du oroar dig för dem.** Om du oroar dig för att de kanske upplever självmordstankar eller känslor är det viktigt att fråga dem på ett tydligt och rättframt sätt.
- **Avsluta diskussionen på ett stödjande sätt.** Berätta för ditt barn hur mycket du uppskattar att de delar med sig av sina känslor och att du finns där för dem när de är redo att prata. Validera deras upplevelser genom att påminna dem om att det är modigt att tala om svåra känslor. Det är också en bra idé att bestämma en tid att talas vid igen och att tala om för dem att du finns här när de behöver det.

Hur man skapar en trygg miljö

När du kommunicerar öppet med ditt barn om självskaðebeteende eller självmord ger du dem en trygg miljö att dela med sig av sina tankar och känslor till dig. Du visar dem också att de kan tala med dig om de är oroliga för sig själva eller någon annan. Att skapa en sådan öppen kommunikation är ett värdefullt sätt att ge ungdomar stöd och kan hjälpa dem att känna sig trygga.



Myter om självskadebeteende och självmord

Det är viktigt att erkänna och utmana vissa vanliga myter och missuppfattningar om självskadebeteende och självmord.



Tabell 1. Myter och fakta om självskadebeteende och självmord

Myt...	Fakta...
Självskadebeteende är försök till självmord eller betyder att personen är självmordsbenägen.	Självskadebeteende är ofta en hanteringsmekanism och personer skadar sig själva av många olika anledningar. Det är inte nödvändigtvis ett självmordsförsök och betyder inte alltid att personen överväger självmord. Det finns dock kopplingar mellan självskadebeteende och självmord. Personer som skadar sig själva har en högre framtida självmordsrisk. En person kan även av misstag skada sig själv allvarigare än de hade tänkt sig, vilket kan utsätta dem för livsfara.
Självskadebeteende är ett sätt att få uppmärksamhet.	De flesta med självskadebeteende gör det inte för att få uppmärksamhet. Många anstränger sig faktiskt för att dölja sina självskadebeteenden.
Personer med självskadebeteende är mentalt sjuka.	Fastän självskadebeteende är vanligare hos personer med mental ohälsa kan vem som helst tänka på eller engagera sig i självskadebeteende. Självskadebeteende är ett beteende, inte en sjukdom.
Det är ingen bra idé att fråga någon om de känner sig självmordsbenägen.	Att använda ordet "självmord" och fråga någon rakt ut om självmordstankar eller försök förvärrar inte deras ångestkänslor eller skaderisken.
Att tala om självmord ger personen idén eller uppmuntrar dem till självmordsförsök.	Att tryggt tala om självmord ger inte personen några idéer eller ökar självmordsrisken eller beteenden, och att undvika att tala om självmord får det inte att försvinna. Att ge personen möjligheten att tala om sina tankar, känslor och beteenden gällande självmord kan faktiskt hjälpa dem och minska skaderisken.
Det är okej att säga vad man vill om självmord.	Vissa ordval eller innehåll om självmord kan vara ohjälpsamma och upprörande. Att använda otrygga ordval eller dela innehåll som visar ett självmordsförsök, en plats eller metod kan öka skaderisken för personerna som ser det. Det är viktigt att använda trygga ordval när man talar om självmord online och se till att olämpligt innehåll rapporteras eller tas bort.
Det är bara vissa personer som kan känna sig självmordsbenägna, exempelvis personer som lider av mental ohälsa.	Medan många anledningar kan få en person sårbar för självmordstankar eller beteende kan självmord påverka alla.

Tabellen fortsätter på nästa sida

Myt...	Fakta...
Det är lätt att avgöra om någon känner sig självmordsbenägen online.	Det kan vara svårt att avgöra om någon är självmordsbenägen online. Få personer talar om att de har självmordstankar och varningstecken kan förbises eftersom de kan vara svåra att identifiera online.
Personer som talar om att ha självmordstankar eller planer online vill bara få uppmärksamhet och kommer aldrig att försöka sig på eller dö från självmord.	Ångestkänslor eller känsla av hopplöshet är vanligt hos personer som upplever självmordstankar och kan få dem att tänka att självmord är deras enda alternativ. Det är viktigt att ta alla varningstecken och självmordsdiskussioner på allvar och använda icke-dömande ordval när man kommunicerar online.
Självmord är till följd av en enskild orsak eller händelse.	Självmord är ett komplicerat problem som inte kan begränsas till en enda orsak eller händelse. Det finns ofta flera orsaker till varför en person får självmordstankar. Dessa riskfaktorer kommer att påverka enskilda personer olika och riskfaktorer för en person kanske inte är detsamma för någon annan.
Personer som upplever självmordstankar eller försök har beslutat sig för att dö.	Man kan ha självmordstankar eller försöka ta sitt eget liv utan att egentligen vilja dö. Det kan istället vara så att de tror att de inte har några andra alternativ eller hanteringssätt. Att få stöd vid rätt tidpunkt kan minska ångesten och förhindra självmord.
Det finns inget man kan göra för att stoppa självmord. Självmordsförsök och dödsfall sker utan varning.	Självmord kan förhindras. Tillgång till hjälp och stöd är ett effektivt sätt att förhindra självmordsförsök och dödsfall. Det är viktigt att veta hur man kan känna igen när en person är i riskzonen och kunna ge dem stöd till att söka hjälp.

Sociala medier kan vara en viktig stödkälla för ungdomar

Barn spenderar mer och mer tid på sociala medier och i vet att de ofta ser sociala medier som trygga platser att berätta om sina tankar och känslor.

Barn har berättat för oss att sociala medier:

- Ger dem en gemenskapskänsla och tillgång till socialt umgänge,
- Ger dem ett lättåtkomligt och lämpligt sätt att söka hjälp och hitta information, och
- Är en plats där de kan diskutera sina känslor på ett icke-stigmatiserat sätt.

På grund av detta kan barn vända sig till sociala medier för att kommunicera om självskaadebeteende och självmord.

Vi vet att exponering för innehåll om självskaadebeteende och självmord online kan utgöra en risk för ungdomar, särskilt om informationen delas på ett olämpligt och ohjälpsamt sätt. Innehåll som t.ex. inkluderar grafisk information eller bilder kan orsaka ångest eller leda ungdomar till att imitera vad de ser eller läser (11). Undersökningar har dock visat att självmordstal kan sjunka när information om självmord i vanliga media delas på ett ansvarsfullt och lyhört sätt. Det var på grund av detta #chatsafe-riktlinjerna skapades för att hjälpa unga att ha sådana diskussioner tryggt online och uppmuntra dem att skapa och dela information på ett tryggt och ansvarsfullt sätt.



2

Hur ser trygg online-kommunikation om självskadebeteende och självmord ut?



Trygg online-kommunikation hänvisar till barnens ordval, verbalt och visuellt onlineinnehåll som barnen skapar och ser och stöd som barnen kan ge varandra online.

Det är bra för föräldrar och vårdnadshavare att lära sig vilka ordval som är lämpliga. Det är viktigt att de föregår med gott exempel och själva använder trygg online- och offlinekommunikation. Detta beror på att ungdomar kan härma ordval vi använder och medan trygg kommunikation kan minska stigmatiseringen runt självskadebeteende och självmord kan otrygga ordval förstärka skadlig stigmatisering (12). Olämpliga ordval kan också oavsiktligt visa andra att man inte är en trygg person för dem att tala med om självskadebeteende och självmord. Det är viktigt för vuxna att använda ordval som påbörjar diskussioner och bjuder in ungdomar att tala ut om de känner sig otrygga.

Hur du kan använda denna information

Den här delen innehåller information om hur ditt barn på ett tryggt sätt kan skapa och besvara onlineinnehåll om självskadebeteende och självmord, inklusive hur de kan dela sin egen berättelse, kontakta någon som de oroar för och hedra någon som har dött från självmord. Föräldrar och vårdnadshavare kan använda informationen för att visa gott uppförande och hjälpa sina barn att skapa en trygg miljö online. Du kan använda detta som en startpunkt för diskussioner med ditt barn om hur de ska hantera onlineinnehåll om självskadebeteende och självmord. Du kan även använda informationen som en guide före, under och efter sådana diskussioner.



Ord och bilder är viktiga

#chatsafe uppmuntrar föräldrar och vårdnadshavare att använda lämpliga ordval när de talar med sina barn om självskadebeteende och självmord. Det är också en god idé för föräldrar och vårdnadshavare att hjälpa sina barn att förstå vikten av trygg kommunikation och uppmuntra dem att använda trygga ordval när de kommunicerar med jämlingar om självskadebeteende och självmord.

Oavsett om vissa föräldrar och vårdnadshavare kan oro sig över att deras ungdomar kommunicerar online om självskadebeteende och självmord sker detta ändå och kan vara hjälpsamt för ungdomar om de kommunicerar på ett tryggt sätt.

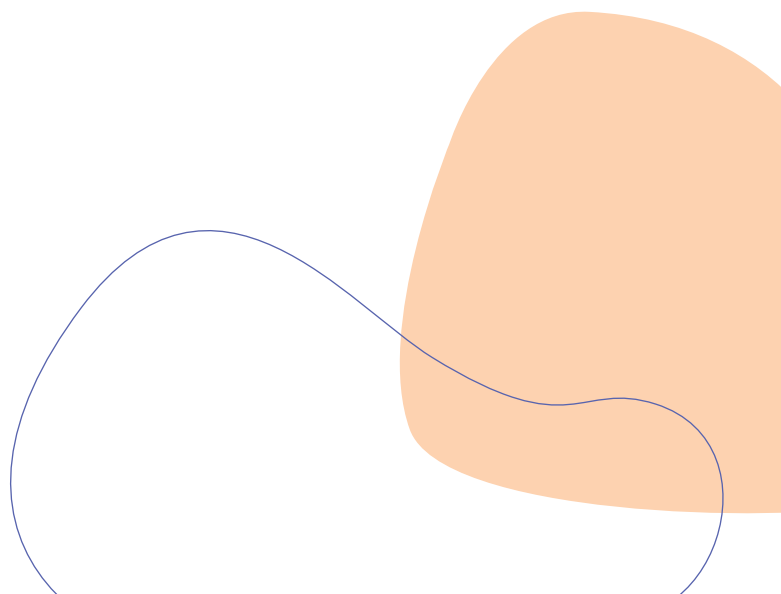
Det är viktigt att använda icke-stigmatiserande ordval och fokusera på berättelser om hopp, återhämtning och att söka hjälp. Uppmuntra ditt barn till att tala om sina känslor med någon de litar på. Visa ditt barn att självskadebeteende och självmord kan förhindras. Påminn dem om att hjälp alltid finns tillgänglig. Om du gör allt detta ger du dem förmågan att tala om sådana ämnen på ett tryggt sätt.

Se exempel på lämpliga och olämpliga ordval i tabellen nedan. Vi vet att det är vanligt på vissa platser att använda ordval som vi har listat nedan som otrygga och att det kan vara svårt att ändra på dessa vanor. Vi uppmuntrar föräldrar och vårdnadshavare att använda trygga uttryck så mycket som möjligt när de talar om dessa ämnen. Att vara medveten om dessa alternativ och förstå varför ord är så viktiga kan vara ett viktigt första steg.

Tabell 2. Otrygga och trygga ordval

Otrygga ordval	Trygga alternativ	Varför?
Beskriva självmord som brottsligt eller syndigt, t.ex. "begick självmord".	Använd icke-dömande ordval, t.ex. "tog sitt eget liv", "dog av självmord", eller "självordsdödsfall".	Om man beskriver självmord som brottsligt eller syndigt ökar det stigmatiseringen för de som har upplevt självmordstankar eller försök och för personer som har förlorat någon till självmord. Det kan också vara isolerande för personer som är i riskzonen och kan avskräcka dem från att söka hjälp.
Beskriva självmord som en "lösning" på livets problem, stressfaktorer och mental ohälsa. T.ex., "de är på en bättre plats nu" eller "deras lidande har upphört".	Betona budskap om hjälp, hopp och återhämtning. Var tydlig att självmord går att förhindra och är inte oundvikligt.	Om man beskriver självmord som en "lösning" kan det låta lockande. Det kan även uppmuntra personer i riskzonen att se självmord som ett riktigt alternativ istället för att använda sig av hanteringsstrategier, stöd och professionell hjälp.
Beskriva självmord som glamoröst, romantiskt eller attraktivt, t.ex. "återförenas med sin älskade".	Använd neutralt ordval, t.ex. "självordsförsök" eller "självordsdödsfall".	Om man glamoriserar självmord kan personer i riskzonen påverkas till att tro att det är attraktivt. Om man talar om någon som har dött från självmord med sådana otrygga ordval kan det uppmuntra andra att imitera självmordsbeteende eller försök.
Tala om självmord på sätt som får det att verka som om det inte är allvarligt och komplicerat. Som att skylla självmordsdödsfallet på en enskild händelse eller antyda att självmordet var till följd av en enda orsak, som t.ex. mobbning eller depression.	Tala om varningstecken för självmord och påminna folk om att det handlar inte om en enda orsak. Tänk på att inte spekulera om specifika orsaker eller riskfaktorer som kan ha lett till ett särskilt självmordsdödsfall. Skvaller i detta sammanhang kan vara påträngande och skadligt.	Självord är ett komplicerat problem och är sällan en följd av en enda orsak. Om man förenklar självmordet kan det leda till skadliga stereotyper och göra det svårare för folk att bli medvetna om olika varningstecken och riskfaktorer. Om man förenklar orsakerna till självmord kan det även öka risken för personer som identifierar med en specifik orsak.
Sensationalisera självmord, t.ex. "självordspandemi" eller "skyhöga siffror" eller "alla tar livet av sig".	Använd mer neutralt och noggrant ordval, t.ex. "ökade självmordssiffror". Betona att självmord kan förhindras.	Överdrivna eller uppseendeväckande ordval kan få självmord att framstå som ett förväntat slut eller som något som inte kunde ha förhindrats, vilket kan leda till att personer i riskzonen förlorar hoppet.
Vara dömande och upprepa myter, stigma och stereotyper. T.ex. "självord är för fegisar" eller "det är en trend, det är modernt eller en emo eller goth-grej".	Använd icke-dömande ordval och ge fakta om självmord för att motverka myter och stereotyper.	Myter och stereotyper om självmord kan göra att du missar tecken på att någon är i riskzonen. Stigma bidrar också till skadliga idéer om personer som är sårbara för självmordsrisker och kan få dem att känna sig isolerade och avskräckta från att söka hjälp.

Otrygga ordval	Trygga alternativ	Varför?
Ge en detaljerad beskrivning av ett självmord eller självmordsförsök. Exempelvis information om metoden eller platsen.	Överväg om det är nödvändigt att uppge några detaljer om självmordsdödsfallet eller försöket. Använd breda eller allmänna uttryck istället.	Detaljerad information om självskadebeteende eller självmord kan vara upprörande för personer som ser det. Det kan också leda till att personer härmar eller imiterar vad de ser.
Beskriva självmord som ett önskat slut, t.ex. "lyckade" eller "misslyckade" försök.	Använd neutralt ordval som t.ex. "dog från självmord", "självmordsförsök" eller "icke-dödligt försök".	Säga att ett självmord var "lyckat" indikerar att något positivt har uppnåtts fastän självmord är ett tragiskt slut. Å andra sidan föreslår "misslyckade" försök att personen inte har uppnått det önskade resultatet, vilket kan leda till att andra använder farligare metoder.
Kalla personen olika saker. T.ex. "vill bara ha uppmärksamhet" eller "en lögnare" Döma eller minimera kommentarer, t.ex. "inte nu igen" eller "sluta be om uppmärksamhet".	Ta diskussioner om självmord på allvar och använd icke-dömande ordval när du talar med någon som har försökt att ta sitt liv.	Personer som talar om självmord upplever ofta ångestkänslor och känslor av hopplöshet. Stigmatisering och dömande ordval kan få personer som är i riskzonen att känna sig mer isolerade men stöd vid rätt tidpunkt kan förhindra ett självmordsförsök.
Uppmuntra självskadebeteende eller självmord, t.ex. "gör det bara" eller "vad väntar du på?"	Var empatisk och uppmuntra personen att söka hjälp.	Kommentarer om självskadebeteende och självmord ska alltid tas på allvar. En sårbar person kan agera på kommentarer som uppmuntrar till självskadebeteende eller självmordsbeteende, vilket kan leda till skada eller dödsfall. Uppmuntra till att söka hjälp kan förhindra självskadebeteende och självmord.



Precis som ord kan visst visuellt innehåll också vara skadligt

Visuellt innehåll avser bilder, videor, förinspelningar och direktsänt innehåll, GIFar, memes, berättelser, reels, animeringar, emoji, stickers och annat bildbaserat innehåll.

Ruta 1 nedan inkluderar olika sorters visuellt innehåll som kan ha en negativ verkan på personer som visas i innehållet och personerna som ser det. Olämpliga bilder kan t.ex. kränka integriteten, orsaka ångest, främja vissa metoder eller platser för självska debeteende och självmord och påverka personer som är i riskzonen att härma självska debeteende eller självmordsbeteende.

Du och ditt barn bör överväga att använda undertexter eller beskrivningar när ni publicerar visuellt innehåll för att förklara sammanhanget, t.ex. bakgrundsinformation.

Ruta 1. Visuell kommunikation

Olämpligt innehåll
Innehåll som visar platsen för självska debeteendet eller självmordet. T.ex. när och var en specifik händelse ägde rum.
Innehåll som visar metoden, utförandet eller stegen som ledde till självska debeteendet eller självmordet. T.ex. vad personen gjorde eller hur de gjorde det.
Innehåll som beskriver hur man skadar sig själv eller hur man tar sitt eget liv.
Innehåll som visar slutet eller resultatet av självska debeteende eller självmord. Det kan inkludera innehåll som visar en person eller plats före och efter självska debeteendet eller självmordsbeteendet. T.ex. bilder eller videor som jämför personer eller en persons kroppsdelar före och efter de har utfört självska debeteende.
Innehåll som visar sörjande familjemedlemmar eller vänner till en person som har dött från självmord, utan deras godkännande.
Bilder eller videor av den avlidna personens kropp, t.ex. på platsen där de dog eller från en begravning.
Innehåll som visar ovanstående på ett sätt som är suddigt eller censurerat men som har med olämpliga detaljer i en medföljande text. T.ex. beskrivningar av en specifik metod eller plats i undertexterna, beskrivningen eller hashtagarna.

Hur ditt barn på ett tryggt sätt kan skapa innehåll om deras egen upplevelse

#chatsafe-riktlinjerna uppmuntrar ungdomar att stanna upp och ta sig tid för att fundera på vilket innehåll de lägger upp online och varför de publicerar det. Det kan också vara hjälpsamt att påminna dem om att tänka på hur deras innehåll kan påverka dem själva och andra och om det finns andra sätt att kommunicera som kanske är tryggare och mer hjälpsamt.

Att tänka på vid onlinekommunikation

Om ditt barn tänker skapa och publicera onlineinnehåll om självska debeteende eller självmord är det viktigt att påminna dem om följande:

- De kanske inte kan kontrollera vem som ser deras innehåll och det kan hända att alla kan se deras innehåll. Andra kanske också delar, laddar ner, tar skärmdumpar och skärminspelningar av eller redigerar deras innehåll. Detta kan ha långsiktiga följder och kan påverka dem, deras förhållanden och karriärer negativt.
- Felaktigt, stigmatiserande och olämpligt innehåll kan ha en negativ inverkan på andra.
- Internet kan bli permanent: "en gång på internet, alltid på internet".
- Deras sociala mediealgoritmer kan påverkas av deras inlägg, dvs. att de kan visas mer innehåll om självska debeteende och självmord.
- Stanna upp och tänk efter innan du delar något.
- Ha en plan redo ifall att de inte mår bra efter att ha skapat och lagt upp deras eget innehåll.

Att lägga upp innehåll om sig själva

Innan ditt barn lägger upp något om sig själv

Här är några frågor som kan vara bra att fråga ditt barn om de vill publicera innehåll online om deras egna upplevelser av självskadebeteende eller självmord:

- Hur kommer det att kännas att dela dina upplevelser? Skulle det hjälpa om du ber en vän eller familjemedlem att läsa det först?
- Varför vill du dela det här med andra?
- Vad hoppas du att uppnå genom att dela dina upplevelser? Vill du öka andras medvetenhet eller söker du stöd? Finns det mer effektiva sätt att uppnå detta?
- Behöver du hjälp? Vem anser du skulle kunna hjälpa dig? Tror du att det skulle hjälpa dig att tala med en läkare eller psykolog om dina nuvarande eller tidigare upplevelser av självmordstankar, känslor eller beteenden? Vilka resurser, personer eller vänner har du som stöd i ditt liv?
- Vad är du bekväm med att dela? Vad skulle du föredra att utesluta eller hålla för dig själv?
- Vem kommer att se ditt inlägg? Publicerar du t.ex. på en professionell webbplats för mental hälsa, ett anonymt forum eller offentlig plattform?
- Hur kan ditt inlägg påverka dina vänner, andra familjemedlemmar och likasinnade?
- Kommer de som läser ditt inlägg att veta hur de kan hjälpa sig själva eller sina nära och kära efter att ha läst om dina upplevelser? Om inte kan det hjälpa om du ger dem förslag om vad som har hjälpt dig tidigare.
- Kommer delningen att ha några följder? Finns det fler fördelar än nackdelar?
- Hur kan du ta hand om dig själv efter inlägget?

Om de behöver hjälp

Om ditt barn publicerar för att de behöver hjälp ska du uppmuntra dem till att skicka ett privat eller direktmeddelande till någon de känner, som t.ex. en familjemedlem eller en pålitlig vän som kan hjälpa dem istället för att publicera offentligt. I meddelandet ska de vara tydliga om att de behöver hjälp. Det är en god idé att påminna dem om att deras vänner inte ansvarar för deras säkerhet.

Om de publicerar av andra anledningar

Om de väljer att skapa och publicera innehåll om deras egna upplevelser av andra anledningar, om de t.ex. vill dela sin berättelse, kan de använda innehållet för att betona hjälp, hopp och återhämtning. De skulle kunna skriva om:

- Vad som stoppade dem från att agera på sina tankar eller behov.
- Personer, platser, strategier och personliga styrkor som hjälpte dem att hantera situationen.
- Saker de har åstadkommit.
- Positiva upplevelser av att söka hjälp, som att tala med en vän eller familjemedlem.
- Att återhämtning är en process med både upp- och nedgångar och att det är olika för alla.
- Meddelanden som uppmuntrar till att söka hjälp.
- Länkar till hjälplinjer.

Innehållet kan vara privat eller offentligt. Innan ditt barn publicerar innehållet ska de fundera över om de vill tillåta kommentarer. Om de tillåter kommentarer är det viktigt att de övervakar och modererar kommentarerna regelbundet. Otrygga kommentarer kan tas bort och rapporteras. Om personer som interagerar med ditt barns innehåll behöver hjälp kan uppgifter till hjälplinjer tillhandahållas. Om ditt barn inte vill eller inte kan övervaka och moderera kommentarerna ofta bör de inaktivera kommentarer för inlägget från första början.



Saker att undvika

För att minska risken för negativ inverkan hos andra bör de utelämnas eller undvikas följande:

- Aktuella eller tidigare självska debeteende eller självmordsplaner eller försök, som t.ex. hur, när och var.
- Information om eller anvisningar till hur man skadar sig själv eller dör från självmord.
- Information om hur man eskalerar sitt självska debeteende.
- Främjande av självska debeteende eller självmord.
- Uppmuntra andra till att skada sig själva eller ta livet av sig.
- Uppmuntra andra till att härma självska debeteende eller självmordshandlingar.
- Publicera länkar till hemsidor eller onlinegrupper som främjar självska debeteende eller självmord.
- Självmordsbrev eller avskedsbrev.
- Grafiskt innehåll som visar självska debeteende eller självmord.
- Före och efter-innehåll om självska debeteende eller självmord.
- Innehåll som visar pågående självska debeteende eller självmord.
- Innehåll som visar metoder för självska debeteende, t.ex. föremål som används.
- Innehåll som visar platsen för självska debeteende eller självmord.
- Inkludera hashtaggar som främjar självska debeteende eller självmord.
- Inkludera emoji som visar metoder för självska debeteende eller självmord.
- Få andra att känna sig ansvariga för deras säkerhet.

Dela innehåll om någon annan

Det är viktigt att respektera andras integritet och samtycke. Uppmuntra ditt barn till att inte lägga upp nåt om någon annans berättelse utan deras godkännande.

Om de delar innehåll om någon annan ska du påminna dem om att undvika följande:

- Skämta om personen eller deras självska debeteende eller självmordstankar, känslor eller beteende.
- Använda humor. Även om det är välmenande eller om de har ett privat skämt kan humor verka okänsligt och andra kanske inte förstår det.
- Visa att de stödjer självska debeteende eller självmordshandlingar.
- Dela andras självmordsbrev eller avskedsbrev.



Stödja ungdomar att kontakta någon som de oroar sig för

Om ditt barn oroar sig för någon på grund av vad de har publicerat online ska du uppmuntra dem till att alltid ta det på allvar och bestämma sig om de känner sig bekväma att svara. Om ditt barn inte känner att de vill svara finns det andra sätt för dem att hjälpa till. De kan till exempel rapportera innehållet till plattformen där innehållet delades.

Vissa ungdomar kan undvika att rapportera innehåll om de oroar sig för att någon ska råka illa ut. Du kan påminna dem om att så är det inte och att rapportera innehållet kan hjälpa personen att få stöd samt att skydda andra. Mer information om att rapportera innehåll finns i Del 4.

Det skulle också vara bra för ditt barn att informera en pålitlig vuxen, t.ex. dig själv, en annan förälder/ familjemedlem eller lärare. Om tillgängligt kan de även söka hjälp från en yrkesperson, som t.ex. en läkare eller ringa en hjälplinje.

Om du vet att ditt barn oroar sig över någon och att de har onlinediskussioner om självskadebeteende och självmord, påminn dem om följande:

Innan ditt barn kontaktar sin vän

Att kontakta andra online kan vara en viktig källa till bekräftelse, kontakt och stöd för många. Se till att du talar om för ditt barn att alltid ta innehåll på allvar som tyder på att personen kanske överväger självmord men att även se till att de sätter gränser om vilket stöd de kan erbjuda och när de kan erbjuda det.

Innan barnet kontaktar personen uppmuntrar #chatsafe dem att ta en stund och fundera på hur de själva känner sig. Du kanske vill ställa följande frågor till ditt barn:

- Hur mår du?
- Kan du ge stöd till personen?
- Vet du var du kan få stöd eller var du hittar mer omfattande stöd om det behövs?
- Kommer det här få dig att känna dig rädd eller upprörd?

Om innehållet ditt barn ser är upprörande eller om de inte känner sig bekväma att svara är det okej.

Barn måste inse att det finns gränser för hur mycket stöd de kan ge och förstå att andras säkerhet inte är deras ansvar. Att ge stöd utan gränser kan vara en tung börda för unga, särskilt om en vän eller jämlike skickar dem privatmeddelanden eller ber dem att hålla något hemligt.

Som förälder eller vårdnadshavare kan du stödja ditt barn genom att påminna dem om att de kan:

- Be dig om hjälp och informera en tillförlitlig vuxen som dig själv eller någon annan,
- Avgöra om de vill och kan svara: det är okej om de inte vill det eller om de känner att de inte kan göra det ensam,
- Söka professionell rådgivning och
- Rapportera innehållet till den relevanta plattformen.

Vad ska de göra härnäst?

Om ditt barn oroar sig för en person som verkar vara i överhängande självmordsrisk eller är mitt uppe i ett självmordsförsök ska de göra följande:

- Om de redan talar med personen kan de försöka uppmuntra dem till att själv ringa räddningstjänsten.
- Om de inte talar med personen, om personen inte är intresserad av att få hjälp eller om det är akut, ring 112 omedelbart.
- Kontakta personens familj för att meddela dem.

Om personen inte är i överhängande självmordsrisk och ditt barn bestämmer sig för att svara ska du uppmuntra dem till att:

- Sätta gränser för sig själva gällande hur mycket tid de har tillgängligt och vilken typ av stöd de klarar av att erbjuda.
- Välja ett kommunikationssätt som de känner sig bekväma med och är mest lämpligt för relationen de har med personen. T.ex. offentliga kommentarer, privatmeddelanden, telefon- eller videosamtal eller personligt besök. De kan också fråga personen som befinner sig i riskzonen hur de föredrar att bli kontaktad.
- Undvik att använda reaktioner eller emojis som kan förstärka otryggt innehåll med självskadebeteende eller självmord eller som kan tolkas som förlöjligande av självskadebeteende och självmord.

Påbörja, fortsätta och avsluta diskussionen

Ditt barn kan påbörja diskussionen genom att:

- Bekräfta den andra personens känslor och tala om för dem varför de är orolig för dem baserat på deras innehåll.
- Tala om för personen att de bryr sig.

Under samtalet kan ditt barn:

- Låta den andra personen förklara sina tankar, känslor och upplevelser med sina egna ord.
- Svara utan att döma, göra antaganden eller avbryta.

Under samtalet bör ditt barn undvika att:

- Uppmuntra till eller stödja självskadebeteende eller självmordsbeteende, t.ex. föreslå gemensamt självmord, uppmuntra dem att ta livet av sig, ge råd om hur man skadar sig själv eller dör från självmord, berömma metoder.
- Använda emojis som uppmuntrar eller hånar självskadebeteende eller självmord.
- Jämföra personens lidande med något annat. T.ex. säga att värre saker händer i världen eller att någon annans situation är bättre eller värre.
- Anklaga personen för att ljuga eller vilja ha uppmärksamhet.
- Säga något som ditt barn inte skulle säga till dem personligen.
- Håna eller skämta om personen.
- Visa stöd för självskadebeteende och självmord.
- Använda humor när de diskuterar självskadebeteende och självmord även om det är välmenande. Men det särskilda sammanhanget och ditt barns relation med den andra personen är också av betydelse. Om de har ett privatsamtal, står personen nära och att det är passande för deras dynamik, kan humor hjälpa.

För att avsluta samtalet kan ditt barn:

- Uppmuntra personen de vill hjälpa att ringa en hjälplinje eller söka professionell hjälp.
- Ge dem länkar till nationella hjälplinjer eller lokala stödtjänster.

Kontakta dem

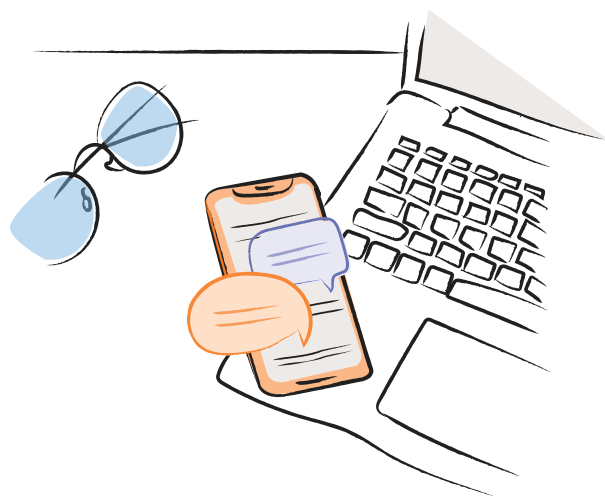
Om ditt barn känner sig bekväm kan de följa upp och kontakta personen senare för att höra hur de mår.

Samtalstipsen ovan kan användas även här.

Trygg bortkoppling

Beroende på plattformen kan det finnas alternativ för dig och ditt barn att begränsa eller ta bort innehåll från flödet, t.ex. genom att "tysta", "snooza" eller "dölja" inlägg.

Ditt barn kan även sluta följa, ta bort eller blockera användare eller konton som de inte längre vill se. Om du eller ditt barn oroar er för att ett inlägg är olämpligt kan du rapportera det till plattformen.



Upplevelser av självskadebeteende

Folk skadar sig själva på olika sätt och av olika anledningar. Fastän vissa som skadar sig själva är självmordsbenägna finns det andra som inte är det. Självskadebeteende kan dock leda till oavsiktligt dödsfall.

Om någon har publicerat om självskadebeteende kanske de inte nödvändigtvis är i överhängande fara men kan behöva information och stöd.

Om ditt barn kommunicerar med någon om självskadebeteende gäller samma samtalstips men det finns ytterligare saker som ditt barn kan göra:

- Uppmuntra personen att försöka sluta skada sig själv.
- Uppmuntra personen att söka professionell hjälp för eventuella skador, om lämpligt.
- Föreslå alternativ till självskadebeteende, t.ex. självlindrande strategier.
- Föreslå distraktioner som att tala med en vän.
- Föreslå mer omfattande hanteringsstrategier för att hantera underliggande problem, som att tala med en psykolog.
- Dela pedagogisk information, som vad självskadebeteende innebär och hur man kan sluta att skada sig själv.
- Påminn personen om att uppehåll och återfall är vanliga och kan vara en del av återhämtningsprocessen.
- Beröm personen för alla milstolpar och framsteg.

Några saker som ditt barn bör undvika:

- Gilla bilder eller videor av skador från självskadebeteende.
- Uppmuntra andra att dela bilder av deras skador från självskadebeteende.
- Hylla eller beundra självskadebeteende.
- Stödja självskadebeteenden.
- Jämföra ärr eller skador från självskadebeteende.
- Tävla med andra som skadar sig själva.
- Föreslå metoder eller tekniker för självskadebeteende.
- Publicera råd om hur man eskalerar självskadebeteendet.
- Håna eller skämta om personer med självskadebeteende.
- Använda humor när någon har självskadat.

Tryggt kommunicera efter ett självmord har ägt rum

När någon har dött från självmord kan det vara svårt att veta vad man ska säga eller hur man tryggt kan tala om situationen. Här är några saker att tänka på:

Dessa diskussioner sker förmodligen online

Information som delas online kan snabbt nå tiotusentals personer. Om det har skett ett självmord i er närhet eller i allmänheten kommer unga sannolikt att läsa om det online.

Ungdomar berättar ofta för forskare att informella stöd-källor som webbplatser och sociala medier är de vanligaste platserna de vänder sig till för att få information eller för att diskutera sina egna självmordsupplevelser (13).

Dessa samtal kan kännas överväldigande men de kan även vara trygga

Många vuxna känner sig överväldigade när de tar upp ämnen som självmord och sociala medieanvändning med sina barn. Det är förståeligt och okej att känna sig orolig för hur ditt barn kanske kommer att reagera. Inget samtal är dock "perfekt" och det är viktigare att påbörja samtalet och visa ditt barn att du bryr dig och att du är villig att lyssna istället för att du "säger det på rätt sätt". Kom ihåg att du inte behöver ha alla svar och att du kan kontakta stödtjänster för ytterligare råd om hur du hjälper ditt barn.

Det finns sätt att göra samtalen lättare att hantera

När föräldrar och vårdnadshavare talar med sina barn om självskadebeteende kan de:

- Använda trygga ordval,
- Uppmuntra sina barn att tala om hur de känner, och
- Påminna dem om att stöd alltid finns tillgängligt.

Dessa samtal kan vara hjälpsamma

Påminn unga att om de kommunicerar online om någon som har dött från självmord finns det alltid sätt för dem att skapa en trygg miljö där de kan dela positiva berättelser och minnen. Detta kan vara ett bra sätt för ditt barn att dela sina känslor och ha positiva samtal.

Dessa samtal kan vara viktiga för ditt barns välbefinnande och om det görs på ett tryggt sätt kan det hjälpa att förhindra ytterligare självmordsbeteende

Fastän sociala medier kan erbjuda möjligheten för unga att tala om sina känslor är det viktigt att det görs på ett tryggt sätt eftersom sociala medier också kan orsaka skada. Felaktig information och rykten kan spridas snabbt online och innehåll som uppmuntrar till självmord eller vidare stigmatiserar ämnet kan ha negativa följder.

Om ett självmordsdödsfall har skett i er närhet finns det steg som ni kan ta för att försäkra er om att samtal och information som delas på sociala medier är lämpliga och hjälpsamma. #chatsafe-guiden för onlinegrupper är ett användbart hjälpmedel för de som har förlorat ett barn till självmord och innehåller viktig information för att skydda barn från att gå samma öde till mötes. Besök vår hemsida för att ladda ner guiden för onlinegrupper: orygen.org.au/chatsafe.

Om ditt barn vill publicera något om någon som har dött från självmord

Saker de kan göra för att hjälpa till:

- Publicera och dela endast vad de vet är sant, t.ex. att personen har dött, utan att dela några grafiska detaljer om hur och var.
- Rätta felaktig information.
- Be andra att visa respekt och empati när de kommunicerar om personen som har dött.
- Dela länkar till hjälplinjer.
- Publicera eller dela innehåll som informerar andra om hur självmord kan förebyggas. T.ex. att hjälp finns tillgänglig, att det går att förhindra självmord och att många har upplevt självmordstankar och har sedan slutat eller minskat eller aldrig agerat på dem.

Fler exempel på vad du, ditt barn och närstående kan göra för att hjälpa till:

- Uppmuntra andra att endast publicera vad de vet är sant, t.ex. undvika spekulationer om hur och varför personen dog. Tala med andra och försöka förstå vad som har hänt är en naturlig del i sorgprocessen och det kan hjälpa att göra det offline och i trygga miljöer.
- Påminna andra om att vara medvetna om inverkan deras kommentarer kan ha på personer som läser dem.

Undvik följande för att minska risken att oavsiktligt orsaka lidande eller negativa effekter när ni publicerar eller delar innehåll online om en person som har dött från självmord:

- Publicera eller dela felaktig eller obekräftad information.
- Publicera eller dela innehåll som visar eller inkluderar hur, när, var och med vem personen dog.
- Uppmuntra andra att dö från självmord eller imitera hur personen dog.
- Spekulera eller skapa teorier utan bevis om varför personen tog sitt eget liv eller gissa vad personen tänkte, kände eller gjorde precis före självmordet.
- Använda humor när ni talar om självmordet.



3

Direktsänt innehåll, spel, pakter, bluffar och onlinegrupper



Livestreamar

En livestream är en video eller annat innehåll som direktsänds online. Livestreamar är oredigerade eftersom de direktsänder händelser. Detta innebär att om personen som livestreamar visar obehagligt innehåll, som t.ex. dödsfall eller skada, kan tittare på innehållet se detta även om de inte vill. När personer tittar på, delar eller kommenterar på livestreamar kan det också oavsiktligt göra livestreamen tillgängliga för fler personer via sociala mediers algoritmer.

Det finns också en risk för att personen som har skapat livestreamen kan visa eller tala om innehåll i stunden som de inte skulle vilja dela om de inte var live och de kanske inte kan kontrollera vilka som ser deras innehåll.

Undvik att skapa direktsända innehåll som visar självskadebeteende och självmord

På grund av den potentiella skaderisken för alla personer som skapar direktsänt innehåll och alla som kan se det ska självskadebeteende och självmordshandlingar inte livestreamas.

Undvik att interagera

Om ditt barn stöter på direktsänt innehåll som visar självskadebeteende eller självmordshandlingar ska de inte interagera med det, som t.ex. reagera, kommentera eller dela. Istället kan de:

- Omedelbart rapportera det till plattformen.
- Om personen i livestreamen är i överhängande fara och ditt barn har tillräckligt med information kan de ringa räddningstjänsten (112). När de har ringt och kontaktat växeln kan de välja att kopplas till ambulanstjänsten.
- Om det är passande ska ni kontakta personens familj och/eller vänner och meddela dem.

Alla som stöter på en livestream som visar självskadebeteende eller självmord ska undvika att främja livestreamen före, under och efter händelsen, t.ex. genom att dela den eller tagga andra.

Tävlingar och pakter

Själv mordstävlingar och självskadetävlingar, även kallat utmaningar, trender eller konsekvenser består av en serie uppgifter som en person måste utföra under en viss tidsperiod, vilket kan verka ofarligt till en början men kan senare inkludera självskadebeteende eller självmord.

En självskadepakt eller självmordspakt är när två eller flera personer kommer överens om att självskada eller ta livet av sig tillsammans.

Själv mordstävlingar och pakter är skadliga för de som skapar innehållet och för de som interagerar med innehållet.

Tävlingar eller pakter i självskadebeteende eller självmord ska inte skapas eller delas

Exempel på saker att undvika:

- Organisera en tävling eller pakt i självskadebeteende eller självmord. Som att välja uppgifter, plats, metoder eller tilldela roller.
- Skapa eller dela innehåll som ber andra att gå med och engagera sig i självmords- eller självskadetävlingar eller pakter.
- Skapa eller dela information om eller anvisningar till självskade- eller självmordstävlingar eller pakter.

Om ditt barn stöter på en självskade- eller självmordstävling eller pakt ska de inte gå med eller interagera med innehållet alls. De ska rapportera det till plattformen.



Bluffar

En självmordsbluff är en avsiktlig rapportering om ett självmordsdödsfall eller en självskade- eller självmordstävling eller pakt som senare visar sig vara falsk. Den här sortens innehåll kallas även "falska nyheter", felaktig information eller vilseledande information.

Bluffar kan vara upprörande och skadliga. Att interagera med sådant innehåll, även för att sprida medvetenhet eller uppge rätt information, kan öka antalet personer som ser det.

Ditt barn får inte skapa eller dela självmordsbluffar.

Om ditt barn blir medveten om en bluff ska de rapportera den till plattformen.

De bör undvika att:

- Interagera med innehållet.
- Främja det.

Självskade- och självmordsgrupper

Informationen i denna del gäller konton, kanaler, forum, grupper och andra gemenskaper i alla onlinemiljöer oavsett format och storlek.

Onlinegrupper kan ge en tillhörighetskänsla och vara en källa till stöd och information. De kan dock vara farliga och leda till skada såsom känslomässigt lidande eller förhindra personens tillfrisknande.

Om ditt barn vill gå med i en självskade- eller självmordsgrupp

Innan ditt barn går med i en onlinegrupp bör de fundera på om det är en bra idé för dem att gå med vid det tillfället. De kan också rådfråga en yrkesperson. Om de märker att en onlinegrupp har dåligt inflytande eller är skadlig kan de välja att sluta engagera sig och kan lämna den när de vill.

Om ditt barn är med i en självskade- eller självmordsgrupp

Om de har gått med i en gemenskap som främjar självskadebeteende eller självmord och de inser att den är ohjälpsam eller skadlig behöver de inte fortsätta att delta, de kan lämna den när som helst. De kan också rapportera gruppen till plattformen.

Om ditt barn är med i en onlinegrupp ska de undvika att göra följande:

- Skada sig själva för att få stanna i gruppen.
- Kopiera, skärmdumpa, skärminspela, dela, vidarebefordra eller distribuera innehåll utan tillstånd från innehållsskaparen.
- Uppmuntra eller samordna självskadebeteende eller självmord, t.ex. tilldela roller till personer eller informera dem om vilka verktyg de ska ta med eller använda.
- Organisera eller engagera sig i sociala självskadeaktiviteter online, t.ex. självskadebeteende i grupp.



4

Hur du tar hand om dig själv och ditt barn



Självvård och hur du tar kontroll över innehåll du ser online

Det är viktigt att praktisera självvård och vara medveten om sitt eget välbefinnande. Det gäller både barn och ungdomar men även deras föräldrar och vårdnadshavare. Självvård kan inkludera saker som:

- **Känna igen tecken på att dina onlineaktiviteter påverkar dig negativt.** Det här kan vara olika för alla men vanliga tecken inkluderar att jämföra sig själv på ett negativt sätt med andra online, uppleva nätmobbning, spendera för mycket tid online på bekostnad av att göra annat, ångest, sämre humör, känna sig överväldigad av vad andra publicerar och känna sig fast i diskussioner.
- **Minska hur mycket tid du spenderar online.** Det kan innebära att ta en paus och fysiskt gå därifrån en stund, begränsa hur mycket tid du spenderar online, stänga av eller tysta aviseringar, logga ut ur appar eller temporärt stänga av enheter.
- **Begränsa exponering till ohjälpsamt och skadligt innehåll.** Du kan sluta följa, ta bort vänner, tysta, dölja, blockera och ta bort personer/ innehåll. Följ konton som får dig att må bra. Dessa handlingar informerar också sociala mediealgoritmer att du inte vill se ett specifikt sorts innehåll.
- **Spendera lite tid på självvårdsaktiviteter.** Hjälpsamma beteenden inkluderar att få tillräckligt med sömn, äta näringsrika måltider, röra på dig, spendera tid i naturen, spendera tid med vänner och engagera i aktiviteter som du tycker om.
- **Umgås med andra.** Det kan vara hjälpsamt att tala med eller umgås med dina vänner och familj, online eller offline.
- **Överväg att söka professionell hjälp.** Du kan också behöva ytterligare stöd från en läkare eller psykolog.

Rapportera

De flesta sociala medieföretag har säkerhetspolicyer och rutiner och deras plattformar har rapporteringsfunktioner samt säkerhets- eller hjälpcentra. Några av dessa inkluderas i listan nedan.

Om du eller ditt barn stöter på olämpligt innehåll ska ni rapportera det

Det kan hjälpa att rapportera det för då får plattformen veta om innehåll de behöver granska och gör det möjligt för dem att åtgärda situationen. Plattformar kan skicka resurser till personen som skapade innehållet, som t.ex. information om hjälplinjer och tjänster, eller ta bort innehåll som kan vara skadligt, vilket kan förhindra andra från att se det.

Sociala medieplattformars hjälpcentra kan inkludera information om vardera plattformars säkerhets- och rapporteringsfunktioner, deras policyer och rutiner samt ytterligare resurser. De kan nås här:

BeReal hjälpcenter:

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

Discord hjälpcenter:

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

Facebook hjälpcenter:

<https://www.facebook.com/help>

Instagram hjälpcenter:

<https://help.instagram.com/>

Messenger hjälpcenter:

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

Pinterest hjälpcenter:

<https://help.pinterest.com/en>

Reddit hjälpcenter:

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

Snapchat hjälpcenter:

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

TikTok hjälpcenter:

<https://support.tiktok.com/en/>

Tumblr hjälpcenter:

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

Twitter hjälpcenter:

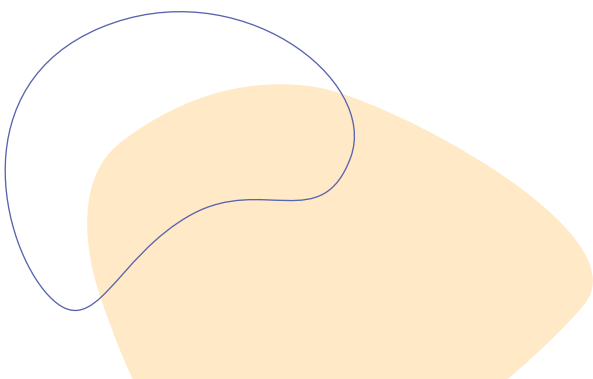
<https://help.twitter.com/en>

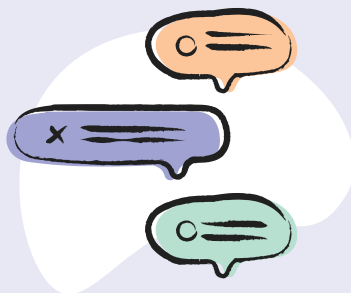
WhatsApp hjälpcenter:

<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube hjälpcenter:

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





Vad unga vill att deras föräldrar och vårdnadshavare ska veta

Vi talade med ungdomar om vad de vill att deras föräldrar och vårdnadshavare ska veta när de talar om självskaðebeteende, självmord och sociala medier. Det här berättade de för oss:

Var öppensinnad

Sociala medier kan vara bra ibland. De kan ge mig en sorts fristad.

Sitt ner och lyssna

Ta tid på er att förstå.

Bekräfta mina känslor

Minimera inte vad jag går igenom även om jag är känslsam.

Tvinga mig inte att berätta något innan jag är redo

Få inte panik!

Det är lättare att dela svåra saker när jag känner att du är lugn.

Skapa tillit

Om jag litar på dig är det mer sannolikt att jag ber dig om hjälp. Spionera inte på mina onlineaktiviteter - fråga mig rent ut om du har några frågor.

Påminn mig om mina styrkor

Uppmuntra mig att använda mina styrkor för att ta mig igenom svåra tider.

Du behöver inte ha alla svar eller försöka lösa mina problem

När jag kämpar vore det fint om du bara lyssnar på mig utan att döma mig.

Om du oroar dig för att jag är självmordsbenägen, fråga mig rakt ut utan att döma mig

Du kan säga, "Ibland när man känner sig så kan man fundera på självmord. Har du självmordstankar?"

Hjälp mig att förstå riskerna och fördelarna med sociala medier

Förstå att när du tar bort min åtkomst till sociala medier tar du bort en viktig del av mitt liv

Visa mig olika hjälpmedel och berätta vart jag kan vända mig för att få professionell hjälp

Om eller när jag behöver det kan det inkludera psykiska hälsotjänster online. Berätta om trygga miljöer som bekräftande gemenskaper för LGBTQIA+ eller hjälp mig att kontakta en psykolog eller läkare.

Fråga mig om du inte vet hur du kan hjälpa mig!

Du kan bara säga, "Kan jag hjälpa dig med något just nu?"

Tänk på hur du själv använder sociala medier

Vi kämpar alla med hur mycket tid vi spenderar på mobilen. Istället för att fokusera dig på min skärmtid skulle det hjälpa om du ändrar diskussionen från, "Du borde göra så här" till "Det här har varit hjälpsamt för mig. Vad tror du skulle hjälpa dig?"

Support-tjänster

Det kan vara svårt att be om hjälp om du eller en ung person du känner behöver stöd. Det finns dock många olika tjänster som kan stödja dig och att be om hjälp är ofta det första steget till att känna sig bättre.

Det är viktigt att ta hand om sin mentala hälsa och tänka på hur man kan använda sociala medier på ett hälsosamt och ansvarsfullt sätt. På så sätt kan du visa och hjälpa ditt barn att göra likadant.

Om du eller någon annan befinner er i livsfara ska du ringa 112. Du kan även besöka din närmaste akutmottagning för att få akut hjälp.

Nedan har vi inkluderat uppgifter till några hjälplinjer och tjänster nedan. Det är inte en komplett lista men är en bra början. Om du vill ha fler förslag på resurser så kan du kolla igenom "hitta en hjälplinje" på hemsidan: <https://findahelpline.com/>

Tjänster för alla:

Mind Självordslinjen

Mind erbjuder stödsamtal dygnet runt via chatt och telefon för de som har tankar på att ta sitt liv. Ring: 90101 (tillgängligt 24/7)
Besök: <https://mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen/>

SOS kyrkans hjälplinje

Ring: 0771-800 650 (vardagar kl. 13.00 - 21.00, och helger och helgdagar kl. 16.00 - 21.00).
Besök: <https://kyrkanssos.se/hitta-hjalp/sos-telefonen/>

Jourhavande präst

Svenska kyrkan erbjuder gratis kris- och stödsamtal med jourvarande präst både via telefon och chatt. Ring: 112 och fråga efter jourhavande präst (alla dagar kl. 21.00 - 06.00).
Besök: <https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest/chatta> för att inleda en chatt (tillgängligt alla kvällar kl. 20.00 - 00.00).

Stöd för föräldrar:

Mind Föräldralinjen

Mind erbjuder stödsamtal via telefon för föräldrar och vårdnadshavare som är oroliga för ett barn. Ring: 0200-852 000 (tillgänglig vardagar kl. 10.00 - 15.00, torsdagar kl. 19.00 - 21.00).
Besök: <https://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/>

Bris

Erbjuder stödsamtal via telefon för föräldrar och vårdnadshavare som är oroliga för ett barn. Ring: 077-150 50 50, (vardagar kl. 09.00 -12.00).
Besök: <https://www.bris.se/for-vuxna/start/>

Tjänster för ungdomar:

Mind Livslinjen

Mind erbjuder gratis och konfidentiellt online-chattstöd för ungdomar 16-25 år. Besök: <https://mind.se/livslinjen-chatt/> (tillgänglig söndag till torsdag kl. 19.00 - 00.00).

Bris

Erbjuder stödsamtal via telefon och chatt till unga under 18 som behöver tala med någon. Ring: 116 111 (tillgängligt 24/7)
Besök: <https://www.bris.se/>

Regnbågslinjen

Erbjuder stöd till ungdomar som identifierar som HBTQIA+ och deras släktingar. Ring: 0770-55 00 10 (tisdagar och torsdagar kl. 18.00 - 21.00).
Besök: <https://kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen/>

Ytterligare självskaderesurser som kan vara hjälpsamma:

Hur man hanterar självskadebeteende: En guide för föräldrar och vårdnadshavare.

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

Håll dig uppdaterad med #chatsafe

På #chatsafe strävar vi alltid efter att stödja barn och ungdomar och vuxna i deras liv på bästa möjliga sätt med uppdaterade bevis och de senaste undersökningarna. För att hålla dig uppdaterad med vårt arbete på #chatsafe och tillgängliga resurser för dig ber vi dig att ofta besöka vår webbplats: www.orygen.org.au/chatsafe.

Vi uppdaterar också regelbundet våra sociala mediesidor med information för ungdomar som du kanske vill dela med ditt barn eller använda för att påbörja ett samtal. Du kan följa oss på Instagram, Facebook, Twitter och Youtube.



-  @chatsafe_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe_au
-  #chatsafe AU



Källor

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.



