SOS-meldinger: Kirkens SOS' Internett-tjeneste for mennesker med selvmordstanker

Ved Henning Herrestad

Denne artikkelen redegjør for hvordan Kirkens SOS' Internett-tjeneste for mennesker med selvmordstanker foregår. Artikkelen beskriver hvordan innholdet i samtalene påvirkes av rammevilkårene samtalen foregår innenfor, og av hvordan Kirkens SOS underviser sine frivillige medarbeidere i å møte mennesker. Artikkelen drøfter hvorvidt samtaleene på Internett kan virke selvmordsforebyggende.

Et eksempel

En person henvender seg under psevdonymet "Gollum", og frivillige medarbeidere i Kirken SOS svarer under psevdonymet "Jo":

1. SOS-melding:

Hei – Jeg har selvmordstanker. Jeg orker ikke mer. Hjelp meg. Hilsen Gollum

1. svar fra Kirkens SOS

Hei "Gollum". Takk for at du skriver til oss. Jeg vil gjerne hjelpe deg. Du skriver at du har selvmordstanker, at du ikke orker mer. Jeg kjenner jeg blir urolig når jeg leser det. Samtidig blir jeg glad for at du vil dele dette med meg. "Hva er det han trenger for å orke å fortsette å leve?" – undrer jeg. Kan du fortelle mer om hvordan du har det? Jeg tror at det at du forteller om det som gjør livet vanskelig for deg, faktisk kan være en hjelp for deg også. Hilsen Jo

2. SOS-melding:

Hei! Kjæresten min har slått opp. Jeg er feit og stygg. Foreldra mine krangler. Skolen går dårlig. Jeg har ingen framtid. Jeg vil dø!!! Hilsen Gollum

2. Svar fra Kirkens SOS

Kjære "Gollum"! Du skriver at kjæresten din har slått opp. Jeg tenker at du nok har det veldig vondt nå. Jeg kan huske hvor vondt det var for meg da det skjedde meg. For meg var det veldig tøft i seks måneder før det ble bedre.

Å føle seg feit og stygg er ikke godt. Jeg tror det er lett å kjenne seg slik når man er langt nede. Du skriver at

foreldrene dine krangler. For meg høres det ut som om det også gjør vondt for deg. Jeg lurer på om de kanskje ikke klarer å snakke ordentlig med deg dersom de selv har det vanskelig. Det er i så fall veldig leit. Er det noen du kan snakke ordentlig med?

Du skriver at skolen går dårlig, og at du ikke har noen framtid. Jeg tenker at når du er så langt nede, er det sikkert vanskelig å konsentrere seg om skolen. Jeg kan kjenne igjen følelsen av at livet er tøft, også på skolen.

Du skriver "Jeg vil dø!!!" Det er vondt å lese det, og du skriver om smerten og vanskelighetene dine. Når livet er så tøft som du beskriver, er det en hjelp å dele følelsene og tankene sine med en annen. Takk for at du deler dem med meg. Det gjør meg glad nå også. Selv om du har det vondt nå, håper jeg du vil holde fast i livet. Det hjelper å dele smerten.

Kan jeg tenne et lys for deg i kapellet vårt? Et lys brenner i mørket, heter det. Kanskje det kan være en liten hjelp for deg at det brenner et lys for deg på Kirkens SOS? Hilsen Jo

3. SOS-melding:

OK å lese at du har vært der jeg er, og at ditt liv ikke sluttet der. Jeg vil gjerne at du tenner et lys for meg. Takk! Jeg vil fortsatt dø, men det er fint med lyset. Hilsen Gollum

Dette er et eksempel på en dialog mellom en innskriver som sender SOS-meldinger til Kirkens SOS og de frivillige medarbeiderne i Kirkens SOS. Eksempelen er diktet på grunnlag av faktiske dialoger.

Bakgrunnen for opprettelsen av tjenesten SOS-meldinger

I 1994 startet the Samaritans i Storbritannia en e-posttjeneste for mennesker med selvmordstanker som et supplement til sin krisetelefon. Straks begynte det å strømme inn e-post med meldinger av samme slag som Gollums meldinger. Strømmen mangedoblet seg år for år, og stadig flere sentre ble aktive i svartjenesten. Kirkens SOS i Norge begynte å drøfte om man ikke burde lage en liknende tjeneste for å øke tilgjengeligheten til Kirkens SOS – spesielt i forhold til unge mennesker som sjelden bruker krisetelefonen.

I 1998 begynte man et forsøk med å lage en e-posttjeneste. Tjenesten utviklet seg raskt til en norsk kopi av tjenesten til the Samaritans. Fra 2001 ble programvaren til the Samaritans tilpasset norske forhold, slik at flere SOS-sentre kunne dele på byrden av å svare på e-posten. Etter et år krasjet programvaren. Sommeren 2002 var derfor Kirkens SOS' Internett-tjeneste stengt. Men Kirkens SOS fikk legatmidler til å gjøre et nytt forsøk. Høsten 2002 utviklet Kirkens SOS tjenesten SOS-meldinger, og alle de tilhørende nettsidene på www.kirkens-sos.no. Tjenesten har fungert stabilt siden 1.1.2003. SOS-meldinger likner på e-post, men er helt nettbasert og bruker ikke vanlige e-post-programmer. Teknisk sett har SOS-meldinger en rekke fordeler framfor e-post.

Responsen på Kirkens SOS' Internett-tjeneste

I 2001 mottok Kirkens SOS 700 meldinger på e-post fra mennesker i krise. I 2003, det første året med tjenesten SOS-meldinger, steg tallet til 2303 meldinger, og det ble skrevet 1963 svar. I 2004 har det fortsatt økt. Per 1. november hadde de mottatt 2588 SOS-meldinger og skrevet 2319 svar. Ut fra månedstallene denne høsten kan vi anslå at de vil motta og skrive ca 900 meldinger mer i 2004

815 33 300

NETT

Kirkens SOS

INNLOGGING

Krisetelefonen

SOS meldinger

Teksttelefon for døve

Tenn lys

Bønnevegg

Om Kirkens SOS

Hvor er vi?

Hva skjer?

Du er velkommen til å registrere deg som bruker med brukernavn og passord. Da får du din egen "postkasse" på nettsidene til Kirkens SOS. For å "tømme postkassen" din, må du logge deg på med ditt brukernavn og passord. Tjenesten er anonym og du behøver ikke oppgi personlige opplysninger.

Her kan du registrere deg som ny bruker

Her finner du informasjon om SOS-meldinger og Bønneveggen

Her kan du logge deg inn!

brukernavn

passord

Hjelp! Jeg har glemt passordet mitt

SEND

www.kirkens-sos.no

enn i 2003. I forhold til antallet telefoner er tallene fortsatt små. Kirkens SOS' krisetelefon mottok i 2003 ca. 150.000 telefoner.

De frivillige krysser av på et statistikk-skjema om hva de mener meldingene viser før de skriver sine svar. Tallene for både 2003 og de 10 første månedene av 2004 viser følgende: Kirkens SOS lykkes tilsynelatende med å nå ut til unge mennesker med Internett-tjenesten. Der det er krysset av for alder, er innskrivers alder mellom 10 og 29 år, i rundt regnet 85 % av tilfellene. Omtrent en tredjedel av SOS-meldingene er registrert med *høy risiko* eller med *middels risiko* for selvmord. Den psykiske smerten som kommer til uttrykk i SOS-meldingene, vurderes som høy i nesten 40 % av meldingene. Tallene viser at mange av innskriverne som kontakter Kirkens SOS via SOS-meldinger, gir uttrykk for å ha det svært vanskelig. De frivillige medarbeiderne gir også ofte uttrykk for at de opplever SOS-meldingene som svært alvorlige og smertefulle, og de bruker mye tid på å gi en god respons på meldingene som kommer inn.

Hvilken respons gir Kirkens SOS på SOS-meldinger?

De frivillige medarbeiderne i Kirkens SOS lærer at det er tre målsettinger med et svar på en SOS-melding. Svaret skal gi innskriveren en opplevelse av å bli *sett*, en opplevelse av å bli *favnet* og en opplevelse av å bli *inspirert* til å tenke nye tanker om sin situasjon. Stikkordsmessig summeres dette med at den frivilliges oppgave er å *se*, å *favne* og å *inspirere*.

Hva innebærer dette?

Når vi ikke ser innskriveren fysisk, må det å gi innskriveren en opplevelse av å bli sett, forstås som det å vise oppmerksomhet til det innskriveren forteller om seg selv. Vi skriver hva vi har lest ved å referere fra innskriverens melding (jf. begrepet "speiling", Tveiten, 1998). Vi forteller innskriveren hva vi har forstått gjennom å parafrasere eller å si noe om hva vi tenker om det innskriveren forteller. I eksempelet i innledningen refererer "Jo" slik: "Du skriver at du har selvmordstanker, at du ikke orker mer."

Kirkens SOS oppfatter begrepet å *favne* som et vakkert og folkelig uttrykk for det å vise omsorg, å gi trøst og å vise empati med innskriveren. Med andre ord vil vi ikke bare at den frivillige sier noe om sin forståelse og sine tanker i møte med innskriveren, men også at den frivillige sier noe om hvilke følelser det vekker å lese innskriverens SOS-melding. Her har den frivillige ett dilemma. Ofte vekker meldingene depressive følelser som tristhet, bekymring og håpløshet. Mange frivillige vil forståelig nok ikke gi innskriveren et inntrykk av at de er blitt smittet av innskriverens vonde følelser. De vil ikke gi innskriveren grunn til å tro at det er en belastning å lese meldingene deres. Samtidig finnes ikke de mulighetene man har til å vise et støttende kroppsspråk når man møter den andre ansikt til ansikt, eller til å gi støttende lyder og kommentarer slik man gjør i telefonen. Den frivillige er derfor tvunget til å uttrykke sin medfølelse i ord. I det første eksempelet uttrykker "Jo" dette slik: "Jeg kjenner jeg blir urolig når jeg leser det. Samtidig blir jeg glad for at du vil dele dette med meg."

De fleste blir frivillige i Kirkens SOS ut fra en trang til å hjelpe mennesker i en vanskelig livssituasjon. Kirkens SOS prøver å bevisstgjøre de frivillige om hvordan en slik hjelpetrang både kan være positiv og negativ. Positivt sett er hjelpetrangen en drivkraft til faktisk å gjøre noe for andre, som å lytte til dem eller skrive til dem. Negativt sett er hjelpetrangen et ønske om å være i en maktposisjon i forhold til andres liv, og å kunne sole seg i glansen av sin barmhjertighet. Dette ønsket om å utøve en makt som får den personen som henvender seg til å gjøre forandringer i livet sitt, fører ofte til at de frivillige kommer med råd som lett kan oppfattes som at den frivillige hever en moraliserende pekefinger mot personen. Det er for å unngå dette at Kirkens SOS sier at den frivilliges tredje oppgave er å *inspirere* innskriveren. Den frivillige blir tvunget til å tenke igjennom hva slags innspill innskriveren kan oppleve som inspirerende. Det kan være inspirerende å få åpne spørsmål. "Jo" spør for eksempel indirekte ved å referere sin egen tanke: "Hva er det han trenger for å orke å fortsette å leve?"

Det kan være inspirerende i seg selv at innskriveren opplever å bli sett og favnet. Det er ikke sikkert de frivillige trenger å ha ambisjoner om å finne løsninger på innskriverens problemer. Det er bedre å skrive "Jeg vet ikke hva jeg skal si", enn å skrive "Har du snakket med dine foreldre om dette?" Her ligger det en tanke om den *tålende diakoni* som aksepterer det som er, og den andre som hun/han er, i stedet for å prøve å forandre den andre. Å være bevisst på å tåle smerten, det vanskelige og å akseptere situasjonen, kan være en hjelp når man skal svare på en SOS-melding. Kirkens SOS får tydelige tilbakemeldinger fra innskrivere om at det er når vi tåler å være berørt av innskriveren at hun/ han føler at SOS-meldinger er til hjelp.

Hvordan rammene om samtalen påvirker innholdet

Opprettelsen av SOS-meldinger var en utfordring for Kirkens SOS. Det var nødvendig å endre rammebetingelsene man var vant til fra krisetelefonen. SOS-meldinger har følgende rammebetingelser:

- Innskriveren og den frivillige verken ser eller hører hverandre, de leser bare hverandres tekst.
- Teksten må skrives inn i et vindu på dataskjermen mens man er tilkoblet Internett. Med bredbåndsforbindelse er man alltid tilkoblet, men med oppringt tilkobling løper det tellerskritt mens man skriver. Kirkens SOS bruker bredbåndsforbindelse, men det gjør fortsatt ikke alle innskriverne.
- Innskriveren kan ikke regne med respons "her og nå" på sin SOS-melding, men å få svar innen 24 timer.
- Innskriveren og den frivillige kan se igjennom alle meldinger og svar som er sendt Kirkens SOS og innskriveren de siste 30 dagene. Så slettes meldingene og svarene.
- Innskriveren får svar fra en ny frivillig hver gang hun/han sender en SOS-melding.
- Kirkens SOS kvalitetssikrer SOS-meldingene ved at to medarbeidere leser svaret før det sendes tilbake til innskriveren.

Disse rammebetingelsene har en rekke direkte virkninger på innholdet i meldingene. Mest tydelig er det faktum at de frivillige må sette ord på sin medfølelse fordi de ikke har noe annet enn ord å vise det med. Det er krevende å vise omsorg der ord er eneste virkemiddel. Vi vet at språket har makt, og utfordringen er både å være forsiktig og direkte. Å få tilbake-meldingen "Du skriver du har det vondt", kan være sterkt å lese. Det skrevne ord står der svart på hvitt, du kan ikke endre det når svaret først er sendt. I mangel av non-verbal kommunikasjon, kan ordene lett misforstås. I samtalen i telefon har vi mer å spille på lag med: tonefall, pauser, små ord som viser at vi forstår. Kirkens SOS forsøker å forebygge misforståelser ved at en medvakt kontroll-leser svaret før det sendes. De neste frivillige som

sender svar til samme innskriver kan også bli tilbake og lese hva som er svart tidligere. Alt dette fører kanskje til en viss forsiktighet i hvordan de frivillige ordlegger seg.

Vi ser at de fleste innskriverne skriver ganske kort, dvs. noen linjer eller et par avsnitt. Internett innbyr til korte tekster. Innskriver vet at tellerskrittene løper. Kanskje er også mange unge mennesker preget av en SMS-kultur der man sender hverandre korte meldinger på mobiltelefonen.

Ved opprettelsen av Internett-tjenesten ble det drøftet om man trengte å lese tidligere korrespondanse. Noen argumenterte for at Kirkens SOS' fokus er møtet her og nå. Andre innvendte at det er umulig å svare om bare innskriveren vet hva som er sagt i tidligere meldinger. De fleste innskriverne forholder seg likevel stort sett til det siste mottatte svaret fra Kirkens SOS og til sin egen situasjon her og nå. Mange av de frivillige kjenner derimot behov for å lese en god del av korrespondansen før de svarer. De frivillige henter opp ting fra tidligere meldinger som innskriveren er blitt spurt om, men ikke har svart på. Kontakten via Internett blir dermed mer oppfølgende enn et møte her og nå i telefonen. Faren med dette er at fokuset forskyves fra situasjonen her og nå og over på hva som er sagt tidligere.

For den frivillige er det lite meningsfullt å kartlegge innskriverens livssituasjon gjennom spørsmål fordi det ikke er den frivillige selv som får lese svaret. Det betyr at innholdet i det skrevne svaret blir annerledes enn innholdet i samtaler på telefonen eller under fire øyne. I slike samtaler kan den frivillige bruke en god del av samtalen på slik kartlegging.

Erfaringen vår viser at gode spørsmål kan åpne opp i samtalen, men i SOS-meldinger fungerer spørsmålene annerledes. Den frivillige kan ikke bruke så mange spørsmål, for mens man i telefonen får svar på dem etter tur, vil en SOS-melding få preg av en liste ubesvarte spørsmål som kan virke tunge å svare på. Mange skriftlige spørsmål kan lett oppleves overkjørende, fremfor åpnende.

Når en person ringer krisetelefonen, er det vanlig at personen bruker litt tid i begynnelsen av samtalen på å opprette et tillitsforhold til den frivillige. Det er typisk at personen begynner med å snakke

om mindre viktige problemer, for så å ta opp mer alvorlige problemer dersom personen får tillit til den frivillige. Når personen bruker SOS-meldinger som kanal, har hun/han ikke denne muligheten til å teste ut forholdet til en bestemt frivillig. I stedet er det en del som prøver ut tjenesten med en forsiktig første henvendelse, eller de bare tar sjansen på at de blir møtt. Når de skriver, er det uten noen form for utenomsnakk. De går rett inn i beskrivelsen av det som smerter dem. Som frivillig har jeg mange ganger opplevd det som å få et smertefullt slag å lese slike meldinger, for innskriverens smerte kommer konsentrert beskrevet på noen få linjer uten noe innledende varsel.

Helt i begynnelsen av 1998 ble e-post til Kirkens SOS kun besvart en gang i uken, men Kirkens SOS' ledelse fant at det da ikke kunne betegnes som noen krisetjeneste. Nå lover Kirkens SOS et svar i løpet av 24 timer. I dag prioriteres krisetelefonen ved at SOS-meldinger besvares når det er rolige perioder på krisetelefonen. Tatt i betraktning det høye smertenivået og det høye antallet SOS-meldinger der man antar en selvmordsrisiko, kunne man forsvare en endret prioritering slik at SOS-meldinger besvares umiddelbart. Teknologisk er meldingstjenester som e-post, tekstmeldinger til mobiltelefon og andre meldingsformater i ferd med å smelte sammen til ett format. The Samaritans er alt i gang med å prøve ut en svartjeneste for tekstmeldinger til mobiltelefon. Det er sannsynlig at det å svare på tekstlige meldinger blir en tjeneste som til slutt vil være en helt naturlig del av all krisetelefonvirksomhet.

Kan en samtale via SOS-meldinger virke selvmordsforebyggende?

Når Kirkens SOS engasjerte seg i å lage tilbud på Internett, var det med en viss tvil på om det er riktig å stimulere mennesker i en vanskelig livssituasjon til å kommunisere om sine problemer på Internett. For det første er det forbundet med en fare for at personlig informasjon kommer på avveie. Kirkens SOS har nedlagt en betydelig innsats for å minske denne faren. For det andre er det gjort forskning som antyder at selv om man bruker Internett til å kommunisere med andre, innebærer økt bruk av Internett

også en økende opplevelse av ensomhet og depresjon (Kraut et al., 1998).

Forskerne bak denne undersøkelsen spekulerer på om årsaken er at brukerne erstatter sterke bånd til andre med svake bånd til andre. Kirkens SOS har dog ikke et tilbud om vennskap på Internett, men en kontaktmulighet for mennesker i krise.

Hovedmålet med SOS-meldinger var å senke terskelen for å ta kontakt med Kirken SOS. Slik ønsker Kirkens SOS å nå ut til flere mennesker enn dem som tør ringe krisetelefonen. Terskelen senkes ved at innskriverens anonymitet blir enda større fordi han eller hun ikke avslører stemmen sin. Innskriveren trenger heller ikke å forholde seg til om den som svarer, er kvinne eller mann, har en stemme og puster, kanskje stiller nærgående spørsmål eller forventer svar der og da. Innskriveren kan formulere seg uforstyrret. Vi kan nå se at SOS-meldinger har brakt Kirkens SOS i kontakt med nye mennesker, og noen av dem skriver at de ikke kunne tenke seg å ringe krisetelefonen. Men spørsmålet er jo om denne formen for kontakt er til hjelp for disse menneskene, og om den kan sies å virke selvmordsforebyggende.

Når man fører en samtale via SOS-meldinger, får man lett en følelse av at innskriveren er veldig langt unna. En måte å forstå dette på, er å tenke på det personlige møtet under fire øyne som en informasjonsutveksling. I slike direkte møter er informasjonsstrømmen stor fordi begge kan bruke flere sanser til å ta inn informasjon om den andre. På telefonen er informasjonsstrømmen mindre fordi personene ikke lenger kan se, lukte eller ta på hverandre. Men de kan fortsatt høre ordene den andre bruker, toneleiet, pusten, lyder i rommet. Om vi husker tilbake til forrige århundres langdistansesamtaler, kan vi tenke oss en telefonlinje som er så dårlig at all støyen gjør at informasjonsstrømmen skrumper inn. Et sted går det en grense for meningsfulle samtaler. Spørsmålet er hvor nær denne grensen man er med SOS-meldinger.

Med SOS-meldinger er informasjonsstrømmen liten fordi man står igjen med ordene alene, og det er langt færre ord enn i en telefonsamtale. Når slik tekstlig kommunikasjon likevel er så populær, henger det antagelig sammen med at man venner seg til denne formen, man finner ord og symboler som er effektive, og det

som formidles fyller mange vesentlige behov. I forhold til SOS-meldinger, der partene ikke har noen kjennskap til hverandre på forhånd, er det et faktum at partene får svært lite informasjon om hverandre i samtalen. Man kan spørre seg om disse ordene alene gir nok informasjon til å forstå innskriverens livssituasjon slik at man kan gi en meningsfull respons. Spørsmålet om hvor grensen går, har sammenheng med hva man vil med samtalen. Selvfølgelig kan man med en kort melding få gitt beskjed om at man er fem minutter for sen til en avtale. Men kanskje kan man ikke med en kort melding gi den støtten som er nødvendig for å hindre et selvmord?

Kirkens SOS har noen få eksempler på at innskrivere har skrevet og takket for den samtalen de har ført med Kirkens SOS via e-post og SOS-meldinger slik Gollum gjør i SOS-melding 3. Noen skriver til og med at dette har reddet livet deres. For øvrig er det meget vanskelig å evaluere ut fra SOS-meldingene om disse har stor betydning for innskrivernes vilje til å leve videre. De fleste innskriverne utveksler meldinger med Kirkens SOS en stund, og så er det brått slutt. Kirkens SOS vet ikke hvordan det går dem. De har ingen forklaring på hvorfor innskriverne ikke sender flere meldinger. Kirkens SOS finner det uetisk å spore opp innskriverne for å intervju dem om tjenesten.

Jeg tror en samtale via SOS-meldinger kan virke selvmordsforebyggende. Undersøkelser blant ungdom viser at svært mange av dem som har gjort villet egenskade eller selvmordsforsøk, ikke føler de har noen å snakke med (Ystgaard, 2003). Den lave terskelen for å betro seg via SOS-meldinger gir kanskje noen av disse muligheter til å bryte isolasjonen. Det at noen er tilgjengelig for samtale og at terskelen er lav, er i seg selv et viktig poeng i forhold til selvmordsforebygging. Psykolog Helen Christie fortalte i et foredrag den 2.12.2003 om en av sine klienter som sendte henne tekstmeldinger og e-post fordi innskriveren ble rolig av å sette seg for å skrive til henne. Opplevelsen av ikke å være alene forutsetter med andre ord ikke at man umiddelbart får respons på det man formidler. Man må bare vite at noen vil lese det man har skrevet. Det er vel dokumentert at det å

skrive om sin egen situasjon gir en terapeutisk effekt ved at innskriveren får satt ord på egne tanker og følelser og derigjennom får kontroll over sitt eget indre kaos (White & Epston, 1990).

Det viktigste ved SOS-meldinger er antagelig ikke de frivilliges svar, men muligheten det gir innskriverne til å skrive til noen. En viktig hensikt med svaret fra Kirkens SOS er å bekrefte at meldingen ble lest. Om den frivillige medarbeider i tillegg kan klare å formidle hva hun/han har forstått av innholdet i SOS-meldingen og hvordan hun/han er blitt berørt, tror jeg det kan styrke innskriverens følelse av ikke å være helt alene. Det vil nok også øke innskriverens motivasjon for bruke SOS-meldinger til å skrive om sin situasjon. Mange frivillige medarbeidere i Kirkens SOS har dessuten et ønske om at det de skriver i sine svar på SOS-meldingene, skal bidra til at innskriveren får det bedre. Kanskje kan det bidra til å senke skuldrene litt om de heller ser det slik at de er med på å gi innskriveren en anledning til å hjelpe seg selv. Det er i hvert fall nødvendig at de frivillige har en kritisk innstilling til sin egen hjelpetang. Slik kan de frivillige unngå at ønsket om å bety noe viktig i innskriverens liv forstyrrer i svarene. De kan også unngå å bli frustrert over ikke å få meldinger tilbake som viser at de har fått innskriveren til å forandre seg.

Henning Herrestad er førsteamanuensis, dr. philos. ved Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, Universitetet i Oslo. Han arbeidet som prosjektleder for innføringen av Internett-tjenester i Kirkens SOS i perioden 1998-2003.

Referanser

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). **Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?** *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Tveiten, S. 1998. **Veiledning: mer enn ord**. Bergen-Sandviken: Fagbokforlaget.
- White, M. & Epston, D. (1990). **Narrative means to therapeutic ends**. New York: Norton.
- Ystgaard, M. (2003.) **Villet egenskade blant ungdom: nye forskningsresultater og konsekvenser for forebyggende arbeid**. *Suicidologi*, 8(2), 7-10.