



Det blir lettare å snakke om sjølvmord på nett

Av Silje Pileberg

Vegleiaren #chatsafe skal gjøre det lettare å snakke om sjølvmord i sosiale media.

REDAKTØRSTYRTE MEDIA HAR LENGE hatt sine eigne retningslinjer for omtale av sjølvmord.

Brukarane av sosiale media har stått utan vegleiing. Men temaet kjem ofte opp, både på opne og lukka forum.

Etter at det australske forskningssenteret Oxygen laga vegleiaren #chatsafe har han blitt spreidd til tolv land. I mai vart han lansert på norsk, og fleire foreiningar bidrar no til å spreie råda gjennom korte bodskapar på Instagram og Facebook.

– Det var på høg tid at vi fekk ein slik vegleiari. Det har vore ei mangelvare, seier Karoline Thorbjørnsen, leiar i foreininga Psyktærleg, som gir tips og råd om psykisk og fysisk sjukdom.

Foreininga driv Instagram-kontoen chatsafe_no på oppdrag for Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF).

13-åringar med mørke tankar

Fleire gonger i veka får Psyktærleg meldingar frå ungdommar som anten sjølve tenkjer på sjølvmord eller som kjenner nokon som gjer det.

– Unge heilt ned i 13-årsalderen går og ber på mørke ting som dei ikkje tør å dele med vaksne. Kanskje har dei fått vite at ein ven vurderer å ta livet sitt men samtidig fått streng beskjed om å halde det hemmeleg.

Thorbjørnsen meiner at vegleiaren vil vere nyttig både for ungdommane det gjeld og for

Mens redaktørstyrte media lenge har hatt retningslinjer for omtale av sjølvmord, har sosiale media stått uten.

Foto: Tim Mossholder/
Unsplash

*– For dei som har det vanskeleg, kan det kjennast trygt at det er forsking involvert.
Då er det lettare å tru på ting.*

Karoline Thorbjørnsen

foreiningar og organisasjonar. Til no har dei frivillige i Psyktærlig stort sett gitt erfaringsbaserte råd.

– Vegleiaren gir oss eit fagleg haldepunkt. Vi får noko heilt spesifikt å vise til. For dei som har det vanskeleg, kan det dessutan kjennast trygt at det er forsking involvert. Då er det lettare å tru på ting.

Ein fysisk pause

I vegleiaren si topp 10-liste handlar råda mellom anna om korleis ein kan ta vare på si eiga helse, for eksempel ved å ta ein fysisk pause frå skjermen. Dei handlar også om kva språk ein bør bruke i omtale av sjølvmord og om korleis ein kan gå fram viss ein vil dele si eiga historie.

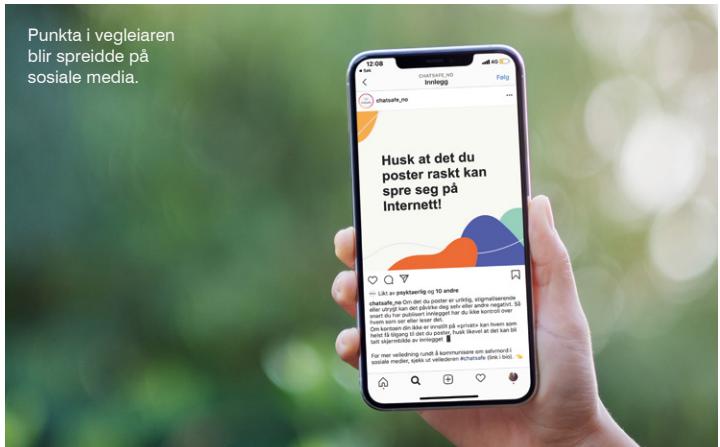
Dessutan blir det gitt råd om kva ein skal gjøre viss ein får vite at ein annan tenkjer på å ta livet sitt.

Forskar og psykologspesialist Fredrik A. Walby ved NSSF har leia omsetningsarbeidet og tilpassa vegleiaren til norsk i samarbeid med mellom anna Psyktærlig.

– I over ti år har vi diskutert kva vi kan gjøre. Det er nesten umogleg å kontrollere ikkje-redaktørstyrte plattformer, seier han.

Etter lanseringa har tilbakemeldingane vore gode, både frå ungdommar, organisasjonar og også andre som er involverte i sjølvmordsførebygging, fortel han.

Vegleiaren blir del av Regjeringa sin nye handlingsplan for førebygging av sjølvmord, som leggast fram hausten 2020.



Punkta i vegleiaren blir spreidde på sosiale media.

Forskarpanel og ungdomspanel

Bak vegleiaren ligg eit større forskingsarbeid. #chatsafe vart utvikla ved bruk av såkalla Delphi Consensus-metodologi. Denne metoden hentar utseigner frå ekspertar for å finne fram til beste praksis når bevisa manglar.

Etter først å ha gjort eit litteratursøk, laga forskarane eit spørjeskjema med mulege punkt som kunne inngå i vegleiaren.

To ekspertpanel vurderte så om desse skulle inkluderast. I det eine panelet sat australske ungdommar, i det andre ekspertar på sjølvmordsførebygging, media og kommunikasjon.

For at ei retningslinje skulle gå gjennom, måtte minst 80 prosent av medlemmene i begge panela vurdere punktet som «essensielt» eller «viktig».

Vil følge med på bruken

Vegleiaren har blitt spreidd til tolv land. Facebook har finansiert omsetjinga til ulike språk. Facebook støttar også marknadsføringa av retningslinjene, mellom anna gjennom gratis annonsering.

Forskningsleiar Jo Robinson ved Oxygen understrekar at ein førebels veit lite om kva effekt vegleiaren vil ha.

– Vi har fått veldig gode tilbakemeldingar, men om vegleiaren vil endre folks åferd er for tidleg å seie, seier ho.

Framover vil Robinson og kollegaene følge rundt 500 australske brukarar for å undersøke om kommunikasjonen deira på nett blir påverka.

Ønskjer fruktbare nettsamtalar

Karoline Thorbjørnsen og andre i Psyktærlig jobbar i haust med å lage grafiske element tilpassa eit norsk publikum samt stykke opp bodskapane slik at dei lett kan delast på Instagram.

Primærmålgruppa er ungdomar og unge vaksne. Men også andre aldersgrupper skal inkluderast, til dømes pårørande og lærarar.

– Det snakkast mykje om sjølvmord i sosiale media, og slike samtalar er ofte destruktive. Vi må oppmøde til å snakke om det på ein fruktbar måte. Folk må forstå at sjølv om ein er anonym, kan det ein skriv på nett få konsekvensar for andre, seier Thorbjørnsen.