



Veileder for chat-samtaler

Tema: Selvmord

Innhold

Forord	3
Å chatte anonymt om selvmordstanker.....	4
<i>Begrensinger og muligheter på chat</i>	4
<i>Kvalitetssikring</i>	6
<i>Samfunnsnytt</i>	6
<i>Barnesyn</i>	7
Hvem kan vi være for den unge på chat?.....	8
<i>Hva er empati, og hvordan viser vi dette på chat?</i>	9
<i>Hvorfor er empati viktig?</i>	10
<i>Hvordan ser empatien ut i praksis, på chat?</i>	10
Hva kan skje i samtalen?	12
<i>Tillitsbygging og brutte samtaler</i>	12
<i>Samtaler med informasjon om reell selvmordsfare</i>	13
<i>Tre punkter å sjekke ut for å oppdage reell selvmordsfare</i>	14
<i>Nødprosedyrer</i>	15
Samtaleprosessen	16
<i>Normalisering</i>	20
<i>Parallele historier</i>	21
<i>Vær varsom</i>	23
Trygghetsplan.....	24
<i>Sjekkliste for trygghetsplan</i>	25
Utgiver.....	26

Forord

Denne veilederen er en skriftlig utgave av den digitale veilederen som ligger på nett. Det er den digitale veilederen vi oppfordrer chat-verter til å bruke, for på skjermen kan en lettere klikke seg frem og tilbake, utfra hva en trenger støtte til i samtaler som handler om selvmordstematikk.

Når vi nå har laget veilederen som en PDF-utgave, er det for å imøtekomme et ønske fra chat-verter, om å kunne lese seg opp og fordype seg mer på forhånd, og tilegne seg kunnskap før en sitter i disse samtalene.

På nettet er veilederen delt i to: Del en er en forenklet versjon som fungerer som en hjelp til chat-verten mens verten sitter i den aktuelle samtalen. Del to er for å fordype seg mer i tematikken, og forklarer mer om de valgene og veiene som blir beskrevet i del en.

Den digitale utgaven finner dere på denne nettsiden:

www.blakors.no/ressursbank/en-veileder-for-selvordssamtaler-pa-chat

Å chatte anonymt om selvmordstanker

Mange unge bærer på tanker om at livet er for tungt å leve og at det hadde vært bedre å ikke være her. Tankene kjennes ofte tunge, og mange blir redde når de kommer. Andre opplever det som befriende og som en pause å tenke på det. Å snakke med foreldre kan bli for nært og vanskelig første gang den unge skal si det høyt. Å fortelle til lærer kan gjøre at den unge opplever å miste kontrollen,

og tanker rundt hvordan helsesykepleier vil møte den unge kan også skape usikkerhet. Vi ser at en anonym chat gir rom for å slippe ut tanker og følelser som er for vanskelige å si ansikt til ansikt. Vi ønsker å bidra med vår erfaring og kompetanse for å sikre at de unge blir møtt på en god måte. Derfor har vi utarbeidet en veileder for å snakke med unge om selvmordstanker på chat.

Begrensinger og muligheter på chat

Risikofaktorer for selvmord kan være psykiske lidelser, tidligere selvmordsforsøk, belastende livshendelser som mobbing eller omsorgssvikt, rusavhengighet, somatiske lidelser, psykologiske faktorer og tilgang til selvmordsmetoder. For mange vil det være naturlig med tanker om at døden ville vært en mulig løsning på problemer i livet. Det sentrale ved uttrykk for slike tanker er hva som ligger bak. Vi kan hjelpe den unge til å reflektere over egne tanker, følelser og vonde erfaringer. Utrykk for tanker om å avslutte livet kan være en mulighet til å gi håp, støtte og trøst. Vi får mulighet til å godta og vise empati for de intense følelsene, reaksjonene og skuffelsene som den unge har.

Det er ikke farlig å spørre om den unge har lagt konkrete selvmordsplaner. Samtaler med sterkere uttrykk for klare planer, samt håpløshet og/eller manglende fremtidshåp, kan gi indikasjon for reell selvmordsfare. På chat kan vi ta oss tid til å utforske der det er mulighet for det.

Vi har en klar begrensning med tanke på å hjelpe selvmordsnære. Når vi opplever selvmordsfaren som reell, må vi benytte egne nødprosedyrer. Når det gjelder selvmordsnære unge er det viktig å gjøre dem oppmerksom på våre begrensninger, vise til hva vi kan hjelpe med, og gå mot avslutning dersom de ikke ønsker den hjelpen vi er i stand til å gi.



Kvalitetssikring

Vi er opptatt av å levere kvalitet i våre samtaler. Dette sikrer vi gjennom et faglig og verdibasert fundament i håndboken vår. Vi vektlegger opplæring, oppfølging og kompetanseheving av ansatte, og jobber for at alle ansatte skal være kurset i førstehjelp ved selvmordsfare (VIVAT) og traumebevisst omsorg. Ellers har vi kollegaveiledninger, fagdager med eksterne samarbeidspartnere (eksempelvis ABUP og RVTS), og har lav terskel for å drøfte chat-problematikk underveis i vaktlagene. I tillegg har vi et eget ungdomsråd og fagråd, hvor vi får konkrete tilbakemeldinger fra både fageksperter og brukerrepresentanter.

Kollegaveiledning er en daglig samling i forkant av chat-vakten. Gjennom kjennskap til hverandre, gjennomgang av samtaler og faglige diskusjoner er dette en viktig bidragsyter inn i kvalitetssikringen av arbeidet vi gjør i samtaler med unge.

Den enkelte chatvert betjener kun en chat-samtale om gangen. Vi ønsker at ethvert menneske som kontakter oss, skal få vår udelte oppmerksomhet.

Samfunnsnytt

Gjennom chattene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no får den unge mulighet til å sette ord på tanker og følelser 100% anonymt. Ved å kombinere lavest mulig terskel for kontakt og direkte tilgang til fagpersoner, er vårt mål å bidra til at flere barn og unge snakker om hvordan de har det, og setter ord på tanker og følelser før det blir for stort og vanskelig. Vi ønsker å bruke vår erfaring til å jobbe for at tabu rundt mobbing og psykisk helse blir brutt.

Vi er opptatt av å få frem stemmene til barn og unge, og at dette blir formidlet til viktige samfunnsaktører og de som jobber direkte med unge. Gjennom chattene får vi informasjon om hvordan de har det, hva de er opptatt av og hva de trenger.



Barnesyn

Som grunnlag for våre samtaler med unge har vi både Blå Kors' visjon og Chat-senterets barnesyn. Hvordan vi ser på de unge som kontakter oss, former vårt møte med dem. Det er derfor viktig for oss å være bevisst hvilket barnesyn vi har.

På Blå Kors Chat-senter ser vi på barn og unge som kompetente og selvstendige individer som skal møtes med respekt og forståelse i den situasjonen de er i og den historien de har. Når barn og unge tar kontakt med oss viser de at de ønsker en endring i livet sitt, da er det viktig at vi møter dem med anerkjennelse og på deres emosjonelle behov.

Gjennom å SE dem – bekrefter vi dem og er med å gi dem en egen VERDI!

Barnesynet kommer til uttrykk gjennom hvordan vi møter den unge på følelser og anerkjenner den opplevelsen vedkommende sitter med akkurat nå. På chat mister vi mye av kommunikasjonsmulighetene våre. Vi kan ikke støtte oss på lesing av kroppsspråk og stemning i rommet, og vi kan ikke uttrykke vår omsorg gjennom vårt kroppsspråk og tonefall. Her har vi språk og symbolbruk som eneste kommunikasjon- og omsorgsmiddel. Chatverten ønsker å hjelpe den unge til å sette ord på følelser, sortere i tankekaos, tåle å være i det vonde og vanskelige, lete etter håp, og heie frem egenkraften. Det at den unge har tatt kontakt for å snakke om selvmordstanken er i seg selv et stort steg. Det må verdsettes!

Hvem kan vi være for den unge på chat?

Unge mennesker kan ofte kjenner på tunge tanker og følelser som ensomhet, lav selvfølelse, angst, sorg og tristhet. De kan ha problematiske familierelasjoner, slite med depresjon og andre psykiske diagnoser, ha selvskadingstrang, spiseforstyrrelser og selvmordstanker. Alle tema skal tas på alvor, og den unge som tar kontakt skal oppleve å bli møtt med empati.

Vi kan senke terskelen på å dele selvmordstankene for første gang.

Vi kan være den som er med på å gjøre ungdommen trygg til å dele med andre voksne.

Vi kan hjelpe den unge til å sette ord på følelser og tanker.

Vi kan være med å finne egenverdi og alternative historier i deres fortelling.

Vi kan være den de kan dele med, uten at åpenheten skaper kaos og frykt.

Vi kan være den trygge voksne som lytter og tror på ungdommens versjon av fortellingen.

Vi kan være den som får ungdommen til å føle seg sett og hørt.

Vi kan redde liv.

Hva er empati, og hvordan viser vi dette på chat?

I møte med unge på chat er det viktig å vite hvorfor og hvordan vi viser empati. Blå Kors' visjon viser at vi bruker hjertet vårt til å skape mulighet for mening, og barnesynet vårt presiserer at vi vil møte den unge der hun er.

Empati kan defineres som følgende:

«Empati er prosessen der du plukker opp at noen er lei seg i første omgang.»¹

Andre måter å se empati på er:

“Innlevelse, evne til å identifisere, forstå og anerkjenne gyldigheten av andres følelsesmessige tilstand og reaksjoner”²,

“egenskapen hvor du forsøker å forstå hva andre føler og tenker, basert på det du kan observere.”³

Det er lett å blande sammen begrepene sympati og empati, derfor skiller vi mellom disse:

“Det er viktig å skille mellom empati, å kunne forstå andres følelsesliv, og sympati, å ha en positiv innstilling eller holdning overfor en annen. Man kan ha en positiv innstilling til noen uten å kunne sette seg inn i dennes følelsesliv, og motsatt kunne sette seg inn i andres følelsesliv uten å ha en positiv innstilling til den andre”⁴.

SYMPATI: Emosjonell samhørighetsfølelse (medfølelse), som fører til et ønske om å trøste, fikse.

EMPATI: Evnen til å forstå hva den andre føler og hvorfor, uten å kjenne på de samme følelsene selv (innfølelse).

«Jeg pleide å tenke at det verste i livet

var å ende opp alene. Det stemmer ikke.

Det verste i livet er å ende opp med

mennesker som får deg til å føle deg alene»

- Skuespilleren Robin Williams (som selv tok sitt eget liv).

1) <https://forskning.no/forskeren-forteller/forskeren-forteller-hva-er-egentlig-empati/415974>

2) <https://snl.no/empati>

3) <https://forskning.no/forskeren-forteller/forskeren-forteller-hva-er-egentlig-empati/415974>

4) <https://no.wikipedia.org/wiki/Empati>

Hvorfor er empati viktig?

Ofte kan for mye sympati eller ingen sympati overhode være noe den unge har opplevd mye av i møte med voksne hjelpere. De voksne kan ha dårlig kjemi med eller kjenne at de ikke “liker” den unge de skal snakke med (mangel på sympati). De voksne kan også gi råd basert på egne følelser og forventninger, eller går inn i situasjonen for å fikse, uten å være sikker på at den unge er med på det som skjer (for mye sympati). Den unge kan føle seg misforstått og ensom i det vedkommende kjenner på og opplever, og blir stående alene på sin banehalvdel. Her er evne til empati viktig.

Spesielt i ungdomstiden når vi er ute etter å finne vår identitet og hvem vi er i en større sammenheng, trenger vi mennesker på vår banehalvdel, som er ute etter å forstå uten å ta over. “Jeg” er kun et jeg, om det finns et “du”, og uten reelle menneskemøter blir livet ensomt og uten mening. Vi kan, gjennom empatisk tilnærming, vise at vi vil være på deres banehalvdel. Det føles da mindre ensomt, og livet kan føles mer verdt å leve.

Vår empati på chat kan gi håp om at det kan skje igjen, i de livsnære relasjonene i den unges liv.

Hvordan ser empatien ut i praksis, på chat?

En empatisk tilnærming på chat bærer preg av tilstedeværelse gjennom aktiv lytting, bekreftelse og anerkjennelse. Vi viser oss tilgjengelig for den som kommer for å chatte, og bekrefter den unges opplevelser, tanker og følelser som gyldige. Følgende kan du se noen eksempler på en empatisk tilnærming på chat. Sitatene er hentet fra ekte chat-samtaler.

Tilstedeværelse:

“Hva er det som skjer med deg om dagen – rundt deg – vil du fortelle litt?”

Chatvert vil høre om hele livet, hele situasjonen som preger den unge, akkurat nå. Det kan være ting som preger fra fortid, bekymringer for framtid, og ting som skjer mens vi sitter i chat.

”Når jeg sitter her og skriver sitter jeg med en følelse av at du er trist nå og nedstemt fordi du svarer veldig kort. Er det riktig?”

En oppsummering av det vi leser på chat, kan formidle til den unge at jeg ser deg, jeg forsøker å forstå, og jeg føler på kroppen min at det er noe som preger deg. Her ønsker chatvert å respektfullt nærme seg, og den unge vil kanskje sette opp en grense, fordi tidligere erfaringer ikke innbyr til tillit. Så vi spør, med ydmykhet, om vår opplevelse av det hun formidler, er riktig.



Aktiv lytting og speiling:

“Du er modig som fortalte en del av hvordan ting er. Så er det veldig leit å høre at du ble møtt med at de ikke tror på deg... Du fortjener å bli trodd og lyttet til. Hvordan er det for deg å være sammen med familien for tiden da?”

Chatvert løfter opp den unges verdi. Hun fortjener å bli trodd på. Chatvert løfter også opp den unges egenkraft ved å se motet som ligger i det å vise seg sårbar for en fremmed. Chatvert både tåler og tror på det som blir fortalt.

“Det høres ut som at det går litt i hverandre ja. Og det blir kanskje en litt ond sirkel hvor frykten forsterker de vonde tankene, som forsterker behovet for mer kontroll og begrensning mht mat, som igjen forsterker følelsen av angst...”

Speiling bekrefter opplevelsene som sammenfatt, og gir et forslag på hvordan det kan være, noe som kan gjøre at den unge føler seg møtt. Her kan vi også være litt forsiktig, å gjøre oppsummeringen om til et spørsmål kan gi den unge større mulighet til å protestere om oppsummering og speiling ikke er gjenkjennelig.

Som nevnt tidligere er det ikke alltid vi “liker” den vi snakker med. Vi kan kjenne på utålmodighet, irritasjon og frustrasjon. Vi kan bruke speiling som et middel for egenregulering, samtidig som at vi forsøker å møte og sette ord på hva som skjer i den unge. Å adressere det som trigger oss er viktig både for oss og den unge.

I kollegaveiledninger jobber vi med å anerkjenne egne følelser, være disse bevisste når de dukker opp underveis i samtaler, og legge merke til egne reaksjoner og hvordan de preger samtalen.

Ivaretagelse:

“Dette er ikke et lett tema, og jeg bare se for meg hvordan dette må være for deg. Noen ganger kan vi ha vanskelig for å finne ordene, vi kan svare kort, eller bruke litt tid på å svare, rett og slett fordi det er tøft, og vanskelig... Er dette noe du kan kjenne på av og til?”

Hva kan skje i samtalen?

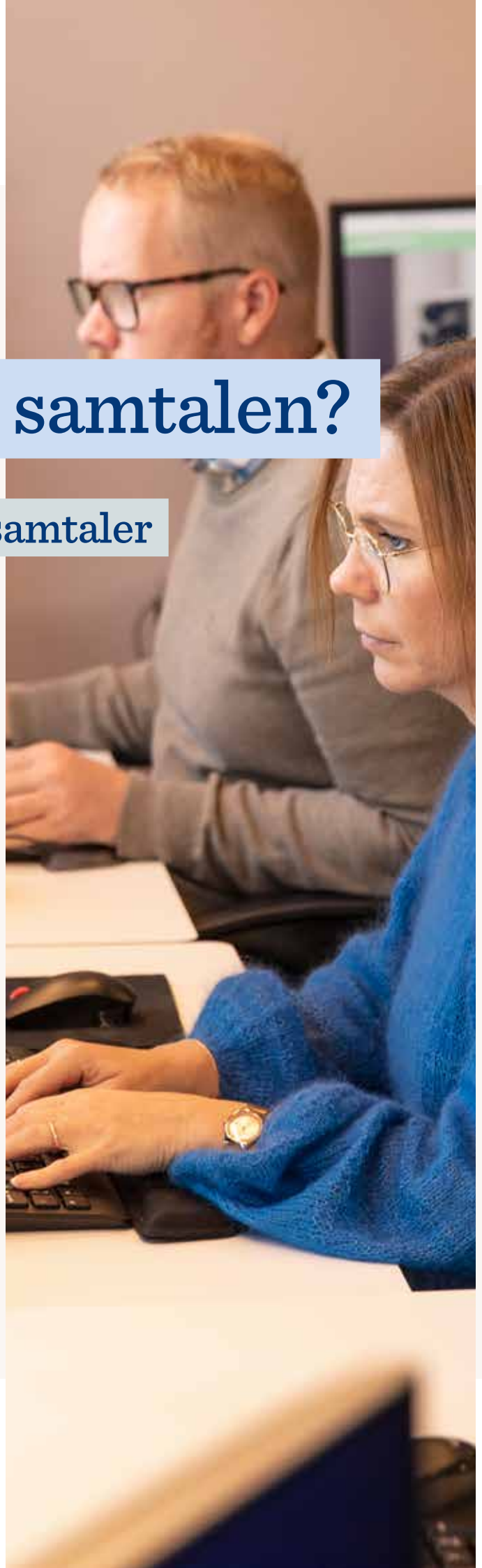
Tillitsbygging og brutte samtaler

Vi jobber kontinuerlig i den enkelte samtale med å bygge tillit og anerkjenne. Vi ønsker å anerkjenne det den unge deler av tanker, følelser og opplevelser slik at den unge kan være trygg og ha tillit til at vi vil henne vel.

Vi ønsker å utforske og være der for den unge, og kan ofte bli nysgjerrige på mange ting i den unges liv. Ofte vil den unge logge ut av samtalen lenge før vi er klar for å slippe taket. Vi får kanskje ikke avsluttet på en måte som gjør at vi er sikre på at den unge kan klare seg gjennom de neste timene.

Vi vet ikke hvorfor samtalene av og til brytes. Det kan være fordi samtalen ble for tøff å stå i for den unge, fordi mamma roper at det er middag, eller fordi kjemien mellom den unge og chatverten ikke ble som ønsket.

På grunn av chattenes anonymitet og manglende mulighet til oppfølging vil vi aldri kunne vite hva som skjer etter en fullført eller brutt samtale. I samtaler der tematikken er alvorlig, kan vi som chatverter bære med oss en bekymring for den unge. Her er det viktig med god oppfølging og støtte av den enkelte chatverten, både kollegialt og fra lederhold.



Samtaler med informasjon om reell selvmordsfare

Informasjon om reell selvmordsfare kan komme når som helst i samtalen. Det blir da nødvendig å spørre om en eventuell selvmordsplan, kartlegge ressurser, kriseplan og utsettelsesmuligheter. Her har vi en nødprosedyre som følges. Nødprosedyren viser gangen i en samtale med alvorlig bekymring og reell fare med eller uten personopplysninger. Chatverten får vite hvem som skal kontaktes, og hvem og når andre skal påkobles og ikke.

I samtalene våre kartlegger vi situasjonen så godt det lar seg gjøre på chat. Reell, alvorlig selvmordsfare kan ofte kun vurderes på stedet av helsepersonell. Likevel er det viktig for oss at den enkelte unge blir tatt på alvor i det hun forteller på chat.

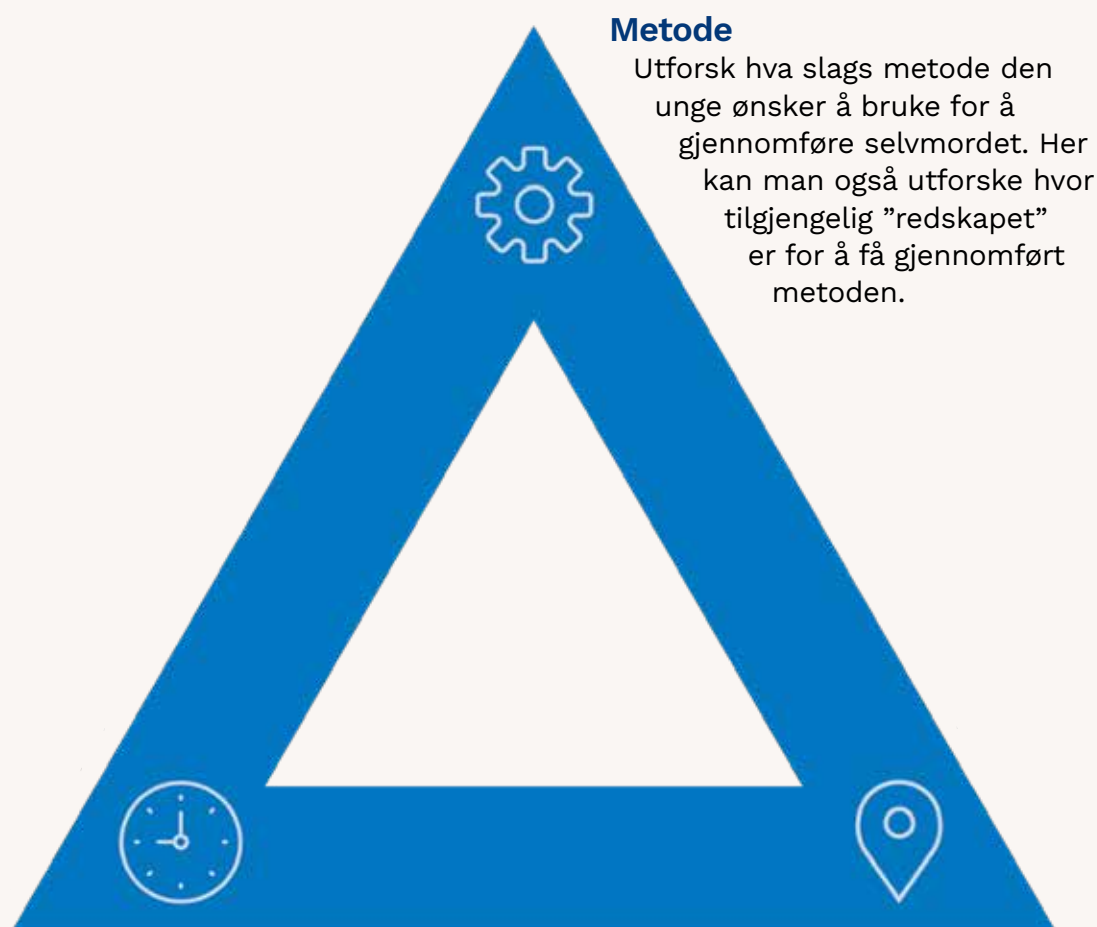
Tross anonymitet har vi alle en avvergelsesplikt, og oppgis det konkret informasjon om selvmordsplaner har vi en plikt å ta dette på alvor og følge egne nødprosedyrer.

Noen ganger råder vi den unge selv til å ta kontakt med nødetaten eller barnevernet. Dette må gjøres på en omsorgsfull måte, da mange i behandlingssystemet eller i barnevernet kan oppleve tap av kontroll over eget liv. Det kan oppleves vanskelig å si fra om selvmordstanker, fordi de da ikke har kontroll over informasjonen, og vet ikke hva som kommer til å skje om de sier ifra. At de selv kan styre om de skal leve eller dø, er for noen den eneste kontrollen de føler de har igjen. Andre har allerede sagt ifra, og har kanskje mange forsøk bak seg, men opplever ikke å bli tatt på alvor. Dette forsterker ofte både følelsen av verdiløshet og håpløshet.

Du har alltid funnet en eller annen form for løsningen for å ta kontrollen...
Selv om løsningen ikke alltid er sunn, så har du funnet en løsning. Og kanskje det du har gjort som en «løsning» på selvmordstankene før var å ta kontrollen ved å legge en selvmordsplan – og gjennomføre planen.

Vi har ingen mulighet til å gripe inn i situasjonen på egen hånd. Vi har heller ingen måte å vite hva som skjer med den unge etter at samtalen er avsluttet. Det kan være vanskelig for en chatvert å kjenne på alvorlig bekymring, for deretter å ikke vite hva som blir resultatet av samtalen i etterkant. Her vil debrifing og god kollegial og faglig støtte både underveis i og etter samtalen være viktig for enhver chatvert.

Tre punkter det er viktig å sjekke ut for å oppdage reell selvmordsfare:



Metode

Utforsk hva slags metode den unge ønsker å bruke for å gjennomføre selvmordet. Her kan man også utforske hvor tilgjengelig "redskapet" er for å få gjennomført metoden.

Tid

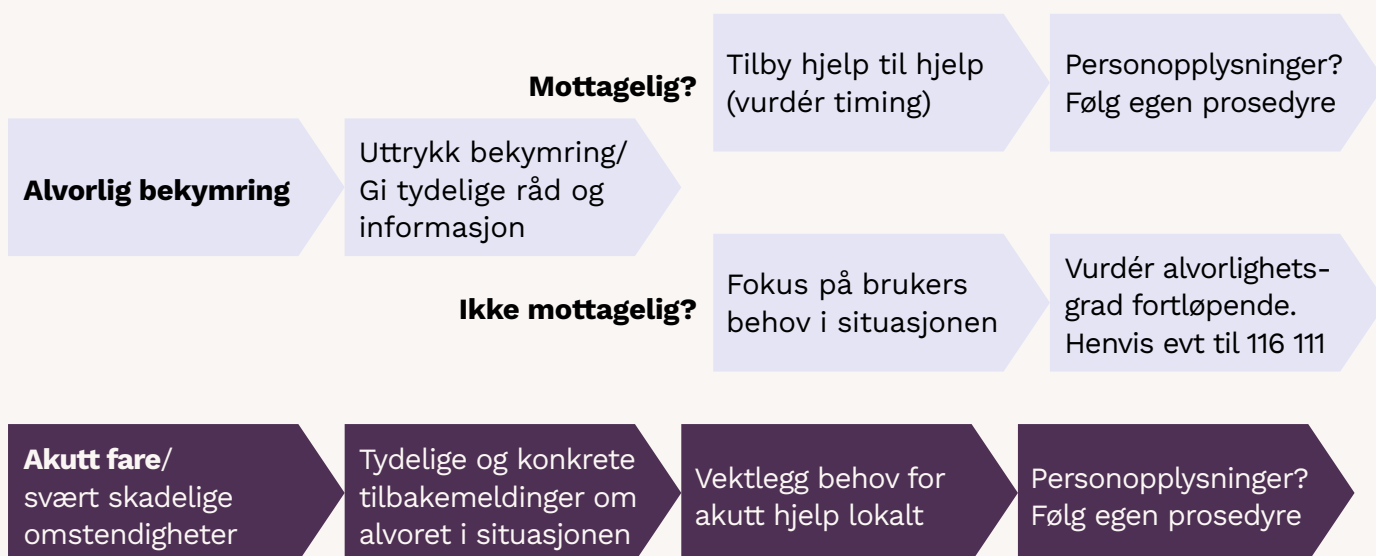
Utforsk når den unge har tenkt på å ta livet sitt. Har ungdommen en spesifikk dato og klokkeslett? Utforsk bakgrunnen for det utvalgte tidspunktet.

Sted

Utforsk om den unge har valgt ut et sted å gjennomføre selvmordet, og hvor konkretisert stedet er og eventuelt hvorfor akkurat dette stedet er valgt.

Nødprosedyrer

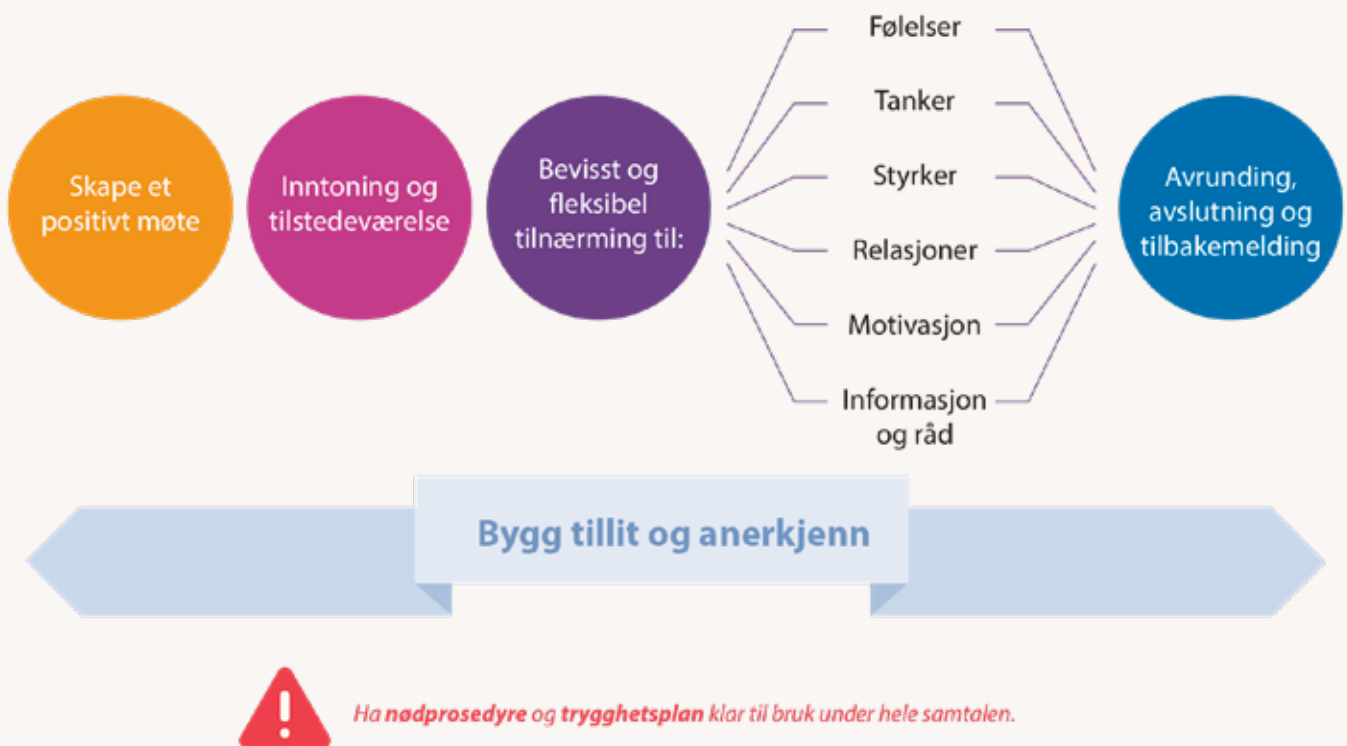
Prosedyre ved alvorlig bekymring eller akutt fare, og at en ikke har personopplysninger om vedkommende. Skal alltid skje i samråd med kollegaer/leder.



Prosedyre ved alvorlig bekymring eller akutt fare, og en har personopplysninger om vedkommende. Skal alltid skje i samråd med kollegaer/leder. Før vi bryter taushetsplikten må vi sikre at vi har riktig navn og adresse.



Samtaleprosessen



Skape et positivt møte

Vi starter alle samtaler med: “Hei, og velkommen til SnakkOmPsyken.no. Så fint at du har tatt kontakt. Hvordan har du det i dag?”

Ofte er svarene i samtalene negativt ladet, som “dritt”, “forferdelig” og liknende. I andre tilfeller kan svarene være mer motløse og apatiske, som “vet ikke” eller “sliten og lei”. Ved å spørre “hvordan har du det i dag”, får vi et innblikk i den unges her og nå.

Som chatverter skal vi være klare til å ta imot hvilket som helst tema. Derfor er imøtekommenhet viktig, slik at den unge føler seg trygg nok til å snakke om det hun ønsker å snakke om. En åpen holdning som viser at den unge er velkommen her, ønsker vi skal prege samtalen fra begynnelse til slutt.

“Jeg hører at du har det vondt nå. Vil gjerne være her sammen med deg i dette. Klarer du å sette noen ord på hva som gjør at livet kjennes så tungt?”

“Vil gjerne snakke med deg og det du opplever som vanskelig akkurat nå”

Inntoning og tilstedeværelse

Samtaler med selvmordsnære kan framtones forskjellig. Siden vi er fratatt kontekst og kjennskap til de vi chatter med kan vi ikke være sikker på hvordan situasjonen egentlig er. Mye av informasjonen vi normalt får ved å møtes ansikt til ansikt, mister vi når vi er i en samtale på chat. Vi vet ofte ikke kjønn, alder, stemmeleie, hvordan det ser ut i rommet, om de holder på med andre aktiviteter samtidig som de snakker med oss, om de har panikkanfall eller er trøtte og slitne. Her er inntoning og tilstedeværelse viktig for å best mulig kunne møte den unge der hun er akkurat nå.

Når den unge forteller hvordan dagen i dag oppleves, får vi muligheten til å tone oss inn i flytte oss over på den unges banehalvdel. Inntoning handler om å vise empati i form av en ikke-språklig kommunikasjon (kilde). Inntoning handler ikke om imitasjon, men en empatisk, sensitiv holdning til hvordan barnet har det.

Her er det viktig å lese mellom linjene, og bruke seg selv aktivt for å kunne gjenkjenne det fellesmenneskelige som skjer i andre enden av samtalen, samtidig som at man leser ordene til den unge og lar vedkommende selv få fortelle sin unike historie.

“Det kan jeg tenke meg er vanskelig å kjenne på.. Takk som forteller meg det – det setter jeg pris på. Hvor lenge har du kjent på de tankene?”

Bevisst og fleksibel tilnærming

Det er tematikken som den unge selv tar opp, som vi som chatverter skal følge.

Hvis det kommer frem et mangfold av tema i samtalen, kan det hjelpe den unge å spørre henne hva hun ønsker å fokusere på. Det kan handle om prestasjonspress, stress på skolen, mobbing, utenforskap eller ensomhet. Noen er allerede i kontakt med BUP eller barnevern.

“Hva gjør det med deg å tenke på disse tingene, klarer du å beskrive følelsene du har nå når du skriver om det?”

“Noen ganger så er det slik at man har vanskelig for å stole på noen fordi man har kjent seg sviktet av noen rundt seg, eller opplevd verden rundt som et veldig utrygt sted. Tror du at noe av det kan gjelde for deg?”

Hvis den unge starter med “jeg er så sliten”, kan vi spørre åpne spørsmål. Vi kan sjekke ut bakgrunn, hva slitenheten kommer av, og jobbe med bekreftelse og anerkjennelse av den unges reaksjon på livssituasjonen. I en slik samtale kan vi hjelpe den unge å sette ord på og sortere følelser og tanker hun ellers ikke har fått satt ord på. Det å få skrevet ned tanker og følelser, og å oppleve at noen lytter, kan gjøre at den unge føler seg møtt og sett, og dermed opplever seg selv som verdifull og situasjonen som litt mer håpefull. Vi kan være med på å sette den unges liv inn i en større sammenheng, og på den måten kan livet oppleves mindre ensomt.

I utforskningen av den unges liv vil det også være mulig å lete etter ressurser der den unge selv ser kun håpløshet. Dette må alltid gjøres med varsomhet, og etter god tid med bekreftelse av det vonde. Hvis det er åpning for refleksjon av eget liv, kan det være hensiktsmessig å lete etter egne ressurser, personer som står den unge nær og parallelle historier ([link til parallelle historier](#)).

Alle typer samtaler kan indirekte peke på selvmordstanker. Vi må kanskje spørre direkte om den unge har tenkt å ta livet sitt. På denne måten viser vi også at vi tåler svaret, og at selvmordstanker ikke er tabu hos oss.

“Det høres ut som du har det vondt. Jeg må bare spørre – når du sier at du ikke orker mer av livet ditt – har du selvmordstanker?”

Avslutning

En tydelig og god avslutning vil ramme inn samtalen og kan skape trygghet for den unge. Oppsummør gjerne hva vi har snakket om, hva som er avtalt videre, hvem andre som skal snakkes med, hva den man gjør om en blir redd for egne tanker og handlinger. Det kan være fint å gi noe tilbake til den unge gjennom å takke for tilliten ungdommen har vist oss og understreke motet som kreves når man deler, kan vi styrke egenkraften og gi verdi og håp.

“Ja, jeg tenker vi kan holde en knapp på den planen først. Og det er så viktig det du har gjort allerede ved å ta kontakt her i dag og sette ord på det som er vondt og vanskelig.”

”Takk for alt du delte med meg og tilliten du viste meg.”

”Jeg vet det krever mye av deg når du er så sliten og alt topper seg! Jeg heier på deg og håper at samtalen med psykiatrisk sykepleier blir god!”

Hvis vi ser at det kan være til hjelp, kan vi gi den unge muligheten til å lagre samtalen. Den kan brukes til å kommunisere med andre hjelpeinstanser hvor ansikt-til-ansikt-kommunikasjon er en utfordring.

“Det høres ut som en veldig god tanke å ta en prat med helsesykepleier. Hun eller han vil kunne forstå hvordan dette er for deg. Men så skriver du at du er redd du ikke får ut ordene.”

”Alt du har fortalt i chatten her er så viktig – alt gir mening og er veldig forståelig. Kunne du brukt denne chatloggen å støtte deg på i en samtale med helsesykepleier? Du kan jo ta en screenshot av samtalen og lagre den på telefonen din feks? Enten så kunne du bruke chatloggen til å støtte deg på, eller la helsesykepleier få lese gjennom. Hva tenker du når jeg skriver det?”



Normalisering

Selvordstanker kan være en normal reaksjon på smerte. Men den unike smerten som den unge forteller om, må alltid bekreftes som vond og tung, før vi normaliserer selvmordstanker. Å normalisere er en rasjonalisering av hva som skjer, vi forklarer at det som oppleves er ganske naturlig. Dette kan gjøre at den unge ikke opplever seg forstått eller sett som et unikt menneske med en unik smerte. Derfor vil vi forsøke å møte den unge på følelsene først, før vi setter følelsene og tankene hennes inn i en større sammenheng.

”Så dagen i dag var ekstra vanskelig med mye stress og slitenhet. Det kan være vondt å oppleve at man ikke har helt kontroll på tårene, sånn kan det være når man er sliten og ikke har det så bra. (...)”

”Så leit å høre at du har tanker om å ta livet ditt. Vil du dele disse tankene med meg?”

”Godt å høre at du egentlig ikke vil ta livet ditt – men at du mer tenker på det når det er mye vonde følelser – er det rett forstått?”

”Tenker at det ikke er så unormalt å ha sånne tanker av og til når man har det vondt. Vil du dele hva du planlegger?”

Normalisering kan bidra til å formidle håp. Livet kan bli bedre, andre har opplevd liknende før, og det er hjelp å få. Vi kan likevel ikke love et bedre liv da vi ikke vet hva fremtiden bringer. Derfor håper vi at vi gjennom omsorg, anerkjennelse, nysgjerrighet og tro på den unge kan komme i posisjon til å utsette selvmordsforsøket slik at den unge får sjansen til å erfare livet som mer enn det har vært til nå. Ved å snakke sant om hele livet – på godt og vondt- kan den unge kjenne på større tro på både hjelpeapparatet, seg selv, samt forberedes til hvordan håndtere og forstå seg på utfordringer i livet.

Parallele historier

Å anerkjenne den unges egenkraft og evne til mestring er viktig for oss, og ligger til grunn for hvordan vi ønsker å møte dem i chatten. Samtidig skal den unge selv ha eierskapet til sin historie og sine opplevelser.

Ut fra hvordan samtalen på chat utvikler seg så ønsker vi å lete etter parallele historier⁵. Det innebærer at vi, sammen med den unge, søker å lete etter alternativer til den dominerende historien, som ofte er mørk, trist og uten håp. I en slik tilnærming forsøker man å utforske sammenhengen og forståelse av her-og-nå-situasjonen, i lys av fortid og fremtid. Gjennom samtalen kan vi hjelpe den unge med å bli bevisst de ulike historiene, snakke om dem og hvilken innvirkning historiene har på hvordan den unge forstår seg selv. Det som blir viktig for chatvert er å legge til rette for at den unge selv kan fortelle og utvide egen historie, og forme egen identitet.

“Hvis en av vennene dine skulle ha beskrevet deg, de gode egenskapene dine – hva tror du at han eller hun ville ha sagt om deg da?”

”Så du tok kontakt her... for å snakke om dette.. det sier meg at du på ett eller annet punkt har noe slags håp eller ønske om håp, om at du skal bli sett og hørt.. eller hva tenker du selv om det?”

”Forstår om det er vanskelig å se så langt frem, og at det er vanskelig å definere hva du håper på. Men er det okei om jeg håper litt for deg? Og at jeg tror litt på livet for deg? Selv om jeg skjønner at du virkelig har det tøft nå”

”Jeg er veldig glad du er her – og det at du velger å komme inn hit, det synes jeg er så flott og tøft”

5) <https://utforsksinnet.no/michael-white-og-david-epson-pionerene-i-narrativ-terapi/>

Dette er en tilnærming som krever stor grad av sensitivitet. I denne fasen av en samtale må man tenke over om den unge har fått god tid til å dele det hun tenker på. Faren er, dersom vi er for styrende og direkte, at den unge opplever seg overkjørt. Ved å opptre forhastet og løsningsorientert i denne fasen kan også den unge sitte med følelsen av at vi ikke har hørt hvor vanskelig livet er akkurat nå, eller hvor dyp smerten er. Da kan vi oppleve at noen velger å logge av chatten, eller at de blir stille og ikke svarer på en stund. Hvis det siste skjer, kan det være lurt å utforske denne stillheten og eventuelt forsøke å reparere.

“Nå er det stille fra deg.. hva betyr denne stillheten, hvordan har du det nå?”

“Beklager, nå ser jeg at jeg ble veldig ivrig etter å komme med løsninger og at jeg kanskje ikke lyttet så godt på deg som du hadde behov for – vil gjerne snakke videre om det du trenger”

Når vi leter etter parallelle historier blir det viktig at det er den unges historie som gjelder. Samtidig kan chatverten være oppmerksom, forsøke å høre hva den unge formidler, og se etter underliggende budskap. Videre kan vår speiling og våre oppfølgingsspørsmål være med på å støtte.

En del av å lete etter parallelle historier er å lete etter ressurser i den unges liv. Det kan være ytre ressurser, som hendelser hun ser fram til, personer/dyr og betydningsfulle andre, eller indre ressurser, som personlige egenskaper, interesser, motstandsdyktighet, håp og egenomsorg.

Vær varsom

Når vi kun har tekst som kommunikasjonsmulighet kan det være viktig å være bevisst på formuleringer og ordene vi bruker. Når det er snakk om selvmordsproblematikk kan det være noen ting vi bør være ekstra varsom på å skrive, slik som:

"Det går bra, det ordner seg, ting blir bedre"

Oppmuntrende ord og motivasjon kan være godt av og til, men vær varsom så du ikke idealiserer livet eller lover noe du ikke kan holde. Vi kan ikke love at andres liv blir bedre, og må derfor være forsiktige med å gi falske forhåpninger.

"Hvorfor har du ikke tatt livet ditt til nå?"

Å undre seg over hvilken kraft den unge må ha i seg for å ha holdt ut til nå gjennom alt det tøffe kan være et forsøk på egenkraft. Derimot må man være varsom på formuleringen da det uten tonefall og kroppspråk kan tas i mot på en negativ måte.

"Du har holdt ut til nå – hold ut litt lengre"

Det å anerkjenne at den unge har vært sterkt og holdt ut i mye vondt kan være en fin måte å finne egenkraften på, derimot må man være varsom på at det ikke tas i mot på en slik

måte at det ikke virker alvorlig eller vi ikke tar ungdommen seriøst. Samtidig være varsom på å ikke legge mer press på ungdommen ved å love oss ting.

"Du er sterk!"

Det å gi komplimenter på styrken og utholdenheten den unge har hatt i tunge perioder kan være fint og motiverende. Samtidig kan det å være sterk være en stor byrde for den unge som egentlig bare ønsker å få slippe å være sterk lengre.

"Tenk hvor lei seg alle hadde blitt"

Det å la den unge få reflektere over at andre faktisk bryr seg om en og at du er viktig og av verdi for mange kan være fint. Derimot må man være varsom på at man ikke plasserer mer skyld og dårlig samvittighet på ungdommen som fra før av kan ha dette som en trigger for å faktisk gjennomføre et selvmord. Ikke spill på samvittighet. I tillegg kan denne refleksjonen føre til følelsen av at man ikke har noen, og forsterke ensomhetsfølelsen.

"Hvorfor det?"

Det å stille spørsmål rundt situasjonen til den unge, samt undre seg over bakgrunnen for selvmordstankene kan være med på å vise at man bryr seg og er nysgjerrig. Samtidig kan det være lurt å være varsom med å bruke spørreordet «hvorfor» da dette kan tolkes konfronterende.

Trygghetsplan

I psykiatrien er det vanlig å utarbeide en plan som ivaretar den unge idet selvmordstankene inntreffer, og følelsene blir for overveldende. Ofte involverer det å ta kontakt med en kontaktperson, eller utføre en handling som den unge vet kan hjelpe på selvmordstrykket der og da. Vi på chat har ikke jobbet mye med slike planer, men vi tenker at det er hensiktsmessig å kunne gjøre det også her.

Imidlertid kan vi ofte befinne oss i situasjoner der vi er sammen med den unge når hun skriver melding til lege, helsesykepleier eller andre trygge voksne. Noen ganger oppfordrer vi til å kopiere chat og la den utvalgte voksne få lese, eller vi hjelper til med å formulere en melding.

“Jeg tenker at det kan være fint å sende en melding (til legen) og fortelle at ting ble vanskelig og vondt i dag. (...)

Det synes jeg var veldig bra. Det kan du godt skrive!”

Sjekkliste for trygghetsplan

Legg merke til atferdsendring i forkant:

- Stemningsleie. Endring i humør, følelser og tanker
- Kosthold. Endring i inntak av mat, drikke, rusmidler og/eller medisiner
- Søvn. Endring i søvnmønster
- Aktivitet. Endring i sosial aktivitet, interesser og energi/tiltakslyst.

Hva har hjulpet deg før:

- Aktiviteter som gir positive følelser eller pauser fra tankekaos
- Relasjoner som gir positive følelser
- Tidligere håndteringsmetoder eller mestringsstrategier
- Hvor henter du energien din fra?

Hvordan kan du holde deg trygg?

- Kan du gjøre noen tiltak for å ikke få tilgang på verktøyet du skal bruke for å gjennomføre selvmordet?
- Hva er det i deg som gjør motstand?
- Hva eller hvem gjør deg trygg?
- Hva trigger deg – og hva kan du gjøre for å unngå triggerne?

Hvem kan du kontakte når du ikke er trygg?

- Familienmedlem
- Lærer
- Helserådgiver
- Psykolog, fastlege, bup e.l.

Ved akutt fare kan du kontakte

Alarmtelefonen: 116 111 (under 18 år)

Legevakten 116 117 (for alle)

Politiet 02800 eller 112 (for alle)

Utgiver

Blå Kors Chat-senter drifter to nasjonale 100% anonyme chat-tjenester: SnakkOmMobbing.no (oppstart 2015) og SnakkOmPsyken.no (oppstart 2019), samt en regional tjeneste: UngPrat.no. Den gratis anonym samtalehjelp til barn og unge i Kristiansandsregionen mellom 13-24 år. De ansatte har minimum tre års høgskoleutdanning, samt arbeidserfaring med barn og unge. Vi har en fagansvarlig som jobber med kvalitetsutvikling for alle tre tjenestene.

Blå Kors Chat-senter er en del av Blå Kors Kristiansand. Vi bygger på Blå Kors' verdier og visjon.

Samtalene vi tilbyr på Chat-senteret er et lavterskeltilbud. Vi går ikke inn som behandlere, selv om vi i samtaler kan bruke terapeutiske tilnærminger. Hovedmålet vårt er å motivere og hjelpe barn og unge til å sette ord på det som er vanskelig til en trygg voksen. Vi ønsker også å være med på å bryte ned tabu og være en stemme ut for de som tar kontakt med oss.

Finansiering av veilederen

Helsedirektoratet har gjennom statsbudsjettet bevilget midler til dette prosjektet og vi rapporterer inn til dem. Målet er å forebygge og redusere omfanget av selvmord, selvmordsforsøk og selvskading, og bedre oppfølgingen til pårørende og til etterlatte etter selvmord.

Et av delmålene er å utvikle en kunnskapsbasert metodikk som kan brukes i det selvmordsforebyggende arbeidet gjort på chat. Vi har valgt å sette søkelys på samtaler om selvmordstanker og selvmordsplaner på chat og håper å kunne videreutvikle veilederen slik at den innbefatter selvskading og pårørende og etterlatte etter selvmord.

Hvem tar kontakt

Vi loggfører tematikk og noe data fra hver samtale som gir oss relevant statistikk og hjelper oss å forstå en større sammenheng utover den ene samtalen vi sitter i. Ingen persondata samles og alt er helt anonymt. Statistikken som følger vil fortelle deg litt om hvem som bruker tjenesten vår.

Statistikk er hentet ut for perioden januar 2020 – november 2021 fra SnakkOmPsyken.no. Chatvertene fører selv statistikk over hvilke temaer som er i samtalene.

I perioden har vi 22.033 henvendelser som gir 17.084 samtaler. 22% ble ikke besvart.

Ved inngangen til chatsamtalene får brukere av chatten mulighet til å oppgi kjønn, alder og fylke. Dette gjør det lettere å tilpasse innholdet i samtalen. Slik kan vi se at samtalene fordeler seg ulikt mellom kjønnene, med det store overtallet på jenter. Det er bare 17% av brukerne som velger å ikke oppgi kjønn.

Kjønnsfordeling i samtaler

Gutter: 10%
Jenter: 72%
Annet: 1%
Ikke oppgitt: 17%

Alder

Vår største brukergruppe er i alderen 14 – 17 år. Denne gruppen utgjør samlet 50% av våre brukere. 18% har ikke oppgitt alder.

Under 9 – 13 år: 12,7%
14 – 16 år: 38%
17 – 19 år: 20%
20+ år: 11%
Ikke oppgitt: 18%

Selvmondsnære samtaler

14% av våre samtaler handler om tematikken selvmord på en eller annen måte. Vi loggfører dette i underkategoriene “selvmordstanker”, “selvmordsplaner” og “selvmordsforsøk”. Om vi ser på hvor stor andel disse underkategoriene utgjør av våre selvmordsnære samtaler ser vi følgende fordeling:

Selvmondstanker: 92%
Selvmordsplaner: 29%
Selvmordsforsøk: 17%

Fortalt om det tidligere?

Som et normalt ledd i samtalen våre spør vi vanligvis om dette er første gang den unge forteller om nettopp dette til noen. Generelt i perioden fordeler dette seg slik:

Ja: 21%
Nei: 12%
Delvis: 9%
Ikke oppgitt: 58%

Når vi legger til samtaler med selvmords-tematikk i denne statistikken ser vi tydelige utslag. Blant disse samtalen ser vi at langt færre har fortalt om det før. Allikevel forblir forholdet mellom dem som svarer klart Ja og Nei ganske likt, men en noe større andel har delvis fortalt om det de opplever før.

Har fortalt om selvmordstematikk før?

Ja: 6%
Nei: 3%
Delvis: 3%

De fleste som forteller oss om tidligere selvmordsforsøk forteller også om hjelpen de har fått. 71% forteller at de fikk hjelp etter selvmordsforsøket. Men kvaliteten og varigheten i hjelpen er veldig varierende. Blant dem som ikke har fått hjelp er mange av dem som har uoppdagede selvmordsforsøk.

Fått hjelp etter selvmordsforsøk

Ja: 71%
Nei: 29%



Med hjerte, kunnskap og kraft
skaper Blå Kors mulighet
for mestring og mening.

Blå Kors SnakkOmPsyken.no
Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
380 20 273 (sentralbord)
snakkompsyken.no
chat-senter@blakors.no

Besøksadresse:
Elvegata 10, 4614 Kristiansand