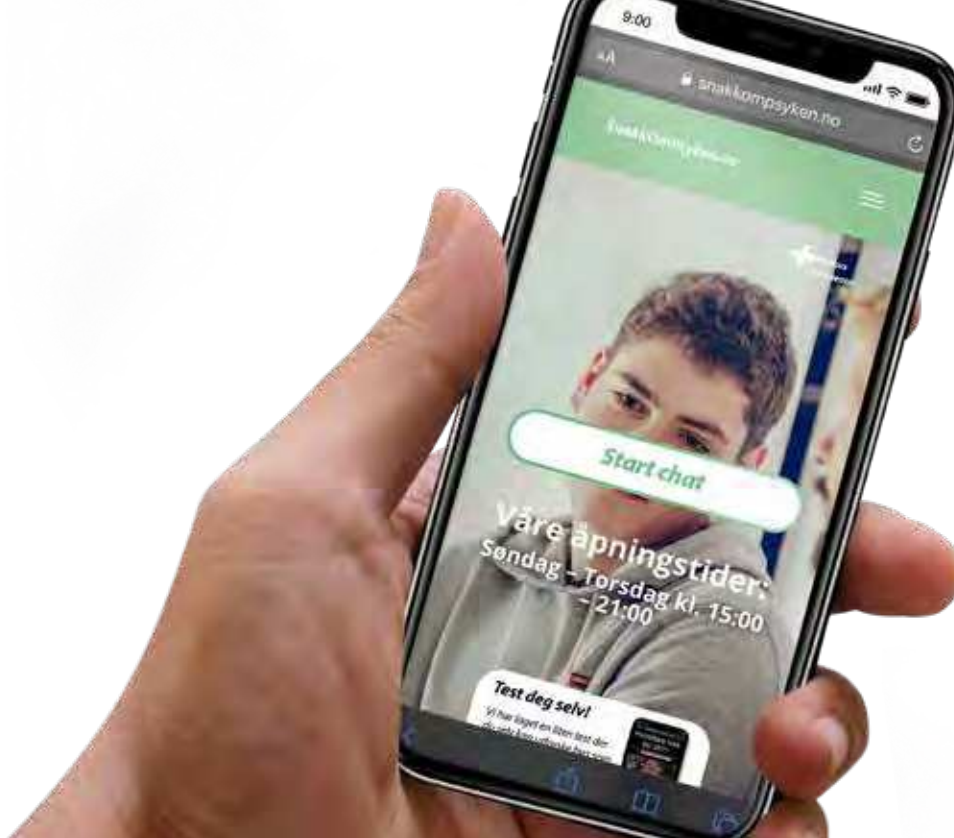


Årsrapport 2020

Det er godt å slippe
å bære det alene.

Innhold

SnakkOmPsyken.no.....	3
Leder.....	4
Ungdommene - heltene i 2020.....	6
Statistikk:	
Antall henvendelser	8
Hvem chatter vi med?	10
Geografisk fordeling	11
Alder og kjønn.....	12
Hva snakker vi om?	14
Har du fått hjelp tidligere?	18
Kjønnforskjeller i samtaler	19
Nøkkeltall fra sosiale medier	20
Brukertilfredshet	22
Kvalitetssikring.....	23
Pandemien, perioden 16/3 – 16/8	24
Forskning og utviklingsarbeid.....	26
Samarbeid med Alarmtelefonen for barn og unge	28
Spør mer!	30
“Motvind”	31
Blå Kors Chat-senter engasjerer seg i idretten.....	32
Nyskapende samarbeid.....	33
Test-deg-selv-programmet	34
Skoleturné	35
Samarbeid med RVT Sør	36
Vi må chatte om det?	37
Blå Kors Chat-senter i media	38



SnakkOmPsyken.no

Blå Kors Chat-senter driver to nasjonale chat-tjenester for ungdom: SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Der kan en chatte 100% anonymt med en trygg fagperson. Målgruppen er barn og unge mellom 9-19 år.

[SnakkOmMobbing.no](#) er for alle barn og unge som er berørt av mobbing. Halvparten av dem vi spør, sier de aldri har snakket med voksne om det de forteller oss. Vi vet det er vanskelig å snakke om mobbing, derfor vil vi gjøre det så enkelt som mulig.

[SnakkOmPsyken.no](#) er for alle barn og unge som opplever vanskelige tanker og følelser, og har behov for å snakke med en trygg fagperson om dette. Chat-tjenesten er for alle som har behov, uansett hvor liten eller stor alvorlighetsgrad man tenker utfordringen man står i er.

Reviderte tall 2019: Vi jobber stadig med å forbedre og spisse arbeidet vårt med statistikkføring. Etter overgang til ny statistikkløsning og gjennomgang av fjorårets resultat har vi blitt rådet til å gjøre noen endringer i forhold til hvilke verdier som danner grunnlag for utregning av prosenter. Dette er gjennomført på årets tall og fjorårets statistikk. Det vil derfor kunne være noen små avvik mellom fjorårets resultater og det som oppgis som sammenligningsgrunnlag fra 2019 i denne rapporten.

For at sammenligningen skal være tydelig har referansegrunnlaget ("N") blitt oppgitt der det passer.



Virksomhetsleder i Blå Kors Chat-senter, Anette Gausdal, forteller om et år utenom det vanlige.

Året 2020 er SnakkOmPsyken.no sitt første driftsår. Og snakk om rett timing! Det året der skolene stenger ned, aktiviteter og fritidstilbud for ungdom lukker dørene, og ensomhet og isolasjon gjør at ungdommers psykiske vansker forsterkes og forverres.

I denne situasjonen kunne vi være tilstede, doble åpningstidene våre og ta imot de som hadde behov for å snakke med en trygg fagperson. Vi så at de som tok kontakt, fortalte om en vanskeligere hverdag. For mange handlet det om sine egne psykiske vansker. For andre handlet det om en forverret situasjon hjemme, der en sårbar familiesituasjon føltes umulig å leve i.

Vi tar imot mange forskjellige ungdommer, med mange ulike utfordringer. Det kan handle om vanlige utfordringer som alle ungdommer kjenner på fra tid til annen. Vi

vet at utfordringer oppleves av de fleste ungdommer, og at til tross for at dette er vanlig i denne alderen, kan det oppleves svært tungt. Det er stor enighet om at den beste medisinen er å snakke med noen trygge voksne om det. Samtalene vi får på chat, kan også handle om større psykiske vansker. Noen beskriver at de er i et behandlingsløp, noen uttrykker at de burde vært i behandling, andre forteller at de har avsluttet sin behandling. Uansett skal vi på SnakkOmPsyken.no være en «der og da-hjelp»: vi skal ikke være en del av et behandlingsløp, og blander oss ikke inn i den eventuelle

Det er godt å få snakket med noen som ikke er familie.

Jeg følte meg så full av skam, men det kjennes litt tryggere nå.

behandlingen ungdommen er i. Vi skal være trygge fagpersoner som kan hjelpe den unge med å få hull på den vonde byllen som vokser, og anerkjenne dem, hjelpe dem til å løfte blikket, sette ord på følelsene sine, og om mulig, skape en bro til de personene de har i sitt eget nærmiljø, som kan hjelpe dem videre.

For å klare å ta imot så mange ulike utfordringer som vi får på chat hver eneste vakt, er det viktig at vi ansatte opplever et trygt miljø som vi kan lene oss på. Når alt stengte ned i mars, hadde alle hjemmekontor og måtte kommunisere digitalt. Dette var ikke optimalt. Denne erfaringen gjorde at vi derfor prioriterte smitteverntiltak på kontoret, slik at de som er på vakt kan møtes fysisk. Da kan vi på en bedre måte gi hverandre støtte, oppmuntringer og faglige råd. Og smilet, øyekontakten og varmen i en god prat er uvurderlig å ha i ryggen, når man chatter med mange sårbare ungdommer som snakker om håpløshet og mangel på livslyst.

Vi hadde ikke klart oss alene. Våre gode samarbeidspartnere skal ha mye ære for at vi kan drifte slik vi gjør. RVTS Sør gir oss utviklingsstøtte, de de blant annet skreddersyr fagdager for hele personalet, og gir oss god forskningsbasert kunnskap som er midt i blinken for det vi holder på med. I tillegg har vi et godt samarbeid med Alarmtelefonen, noe som blant annet gjør oss bedre

rustet til å gi råd og henvise til deres hjelp, der det er snakk om omsorgssvikt og barnevernssaker. En annen samarbeidsaktør som står på trappene, er Nic Waals-Institutt ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, som har psykisk helsevern for barn og unge som målgruppe (BUP). Vi er en del av Helsedirektoratets Digi-Ung nettverk, der alle de største aktørene innenfor chat-tjenester og hjelpetelefoner er med. Vi samarbeider med Folkehelseprogrammet i Agder, Politiets Nettverkspatrulje, UiA, Ansgar Høgskole og andre. Vi er ydmyke og glad for den støtten og styrken som ligger i mye godt samarbeid.

SnakkOmPsyken.no fikk i 2020 midler for drift av Folkehelseprogrammet i Agder fylke, Stiftelsen Dam, Blå Kors Norge, samt støtte fra Gjensidigestiftelsen og stiftelsen Uni. Chat-tjenesten dekker et viktig behov for unge: de kan lett tilgjengelig få hjelp av fagpersonell på en enkel måte, på et sted der de uansett oppholder seg mye; på digitale flater. Derfor jobber vi for en forutsigbar og sikker fremtid økonomisk slik at vi kan bli en chat for fremtiden! Drømmen er ikke bare å drive et fullt tilbud slik vi har i dag, men at vi også kan utvide og holde åpent hver dag!

- Anette Gausdal, virksomhetsleder for Blå Kors Chat-senter.



Fagansvarlig for Blå Kors Chat-senter, Benedicte Frøystad Jonassen.

Ungdommen - heltene i 2020

«Jeg vil bare dø. Jeg tror ikke at noen ville brydd seg om jeg ikke hadde vært her. Hvordan får jeg bort sånne tanker?» (Gutt 14).

Vi er så takknemlig for at barn og unge tar kontakt – og for at mange spør oss dette viktige spørsmålet: Hvordan får jeg bort sånne tanker? Når alt er tungt så er det fortsatt et håp, og vi ønsker at flest mulig gir det en sjanse – for det hjelper å snakke om det.

Den 3.januar 2020 fikk vi ta del i familien til Ari Behn sin bunnløse fortvilelse og sorg. De valgte å sette ord på et stort og vondt tabu, selvmord. I bisettelsen, dekket av alle landets mediehus, var det den ærlig, ekte og nære beskrivelsen av livet som fikk plass. Maud Angelica (16) sitt sterke og tydelig budskap ut var: «*Aldri tenk at det er*

bedre for de du er glad i om du går bort. Jeg kan love deg at det er så innmari feil.»

På SnakkOmPsyken.no chatter vi med mange som opplever seg selv som en belastning for sine nærmeste. De holder vanskelige tanker, opplevelser og følelser for seg selv. Det blir så tungt å bære på og tar så stor plass i en. Håpløsheten og ensomheten i det vonde tar overhånd i livet. Det som tidligere gav glede – gir ingenting lenger. Venner som var nære – holdes nå på avstand. Fremtiden orker en ikke lenger å tenke på – her og nå er mer enn en orker å ta inn.

SnakkOmPsyken.no:

Hva er det som gjør at du vil dø, tror du?

Jente12:

Fordi jeg ikke har noen å snakke med om vanskelige ting.

Det første hele året med drift av SnakkOmPsyken.no, et år som skulle vise seg å bli annerledes for hele verden, har gitt oss mange inntrykk. Vi har fått snakket med 9224 barn og unge om hvordan de har det. Og de beskriver tydelig utfordringene de står i: *«Også bare føler jeg at livet er så overveldende, og jeg tenker så masse og er urolig hele tiden, og det er så slitsomt! Nå er jeg egentlig bare utrolig lei av å leve, og føler bare det er skikkelig tungt å komme meg igjennom dagene. Det er ikke akkurat sånn at jeg har selvmordstanker eller noe, men jeg orker ikke mer av dette her.»* (Jente, 16)

Verdensdagen for psykisk helse hadde tema «Spør mer!» og vi ser heldigvis en økende trend blant barn og unge at det tør å snakke med voksne. Samtidig så øker samtaler rundt selvtillit og usikkerhet. Vi vet at i ungdomstiden er det venner som er viktigst. Det er vennskap og samhold som får definere hvem jeg er og det er i relasjonene med jevnaldrende den største utviklingen skjer. Pandemien har gitt oss noen humper i veien her.

«Jeg vet ikke helt. Jeg har venner og familie så det er ikke det at jeg faktisk ikke har noen. Men jeg føler på en måte at jeg ikke har noen som jeg kan stole på eller være trygg på. Og jeg holder bare alt for meg selv og er redd, og jeg føler meg ikke trygg på foreldrene mine og de vennene jeg har. Jeg føler ikke at noen bryr seg om meg.» (Gutt, 14)

Media har vært opptatt av barn og ungdom under pandemien. Utrolig bra at de har vært med å løfte frem den stemmen som vi ønsker å være for barn og unge. Den psykiske helsen til barn og unge er viktig for framtiden – investeringen her er gull verdt. Utfordringen er at forebygging ikke gir økonomisk gevinst akkurat nå. *«Jeg klarer ikke å sette ord på alt det som er vondt, bedre å heller stenge verden ute»* (Jente, 14). Vi ønsker ikke at barn og ungdom skal stå i det alene – vi ønsker at de deler. Slik at vi kan være med på de svingningene som de møter i livet, at vi kan glede oss over toppene, støtte de i dalene og «henge» med de i hverdagen.

Vi tror på ungdommen, de vil klar seg **men** det er ikke meningen at de skal klare det alene! Derfor er vi her – derfor er vi glade for alle som har kontaktet oss for en prat – om det er en gang eller to ganger. Det hjelper å snakke om det. Lufte det – sortere litt – få bekreftelse på at det er greit å føle det en gjør og at det går over. I 2020 har samfunnet vårt løftet frem ulike yrkesgrupper og gitt de den anerkjennelsen de fortjener. Jeg er med i hyllingsropet!

Mine største helter for 2020 er barn og unge – de har ofret mye og de har klagd minst!

- Benedicte Frøystad Jonassen,
fagansvarlig, Blå Kors Chat-senter.



Antall henvendelser

Det har vært et uvanlig år, noe vi har kunnet se i henvendelsene på chatten vår. Med særlig stor pågang rundt januar etter Ari Behns død i selvmord, i mars rundt utbruddet og restriksjoner omkring Covid-19 og i august i forbindelse med skolestart. Dette har ført til stor pågang, noe vi har svart på med større bemanning og utvidet åpningstid i perioder.

Det er tydelig at det eneste som begrenser antall samtaler er vår kapasitet for å ta dem imot.

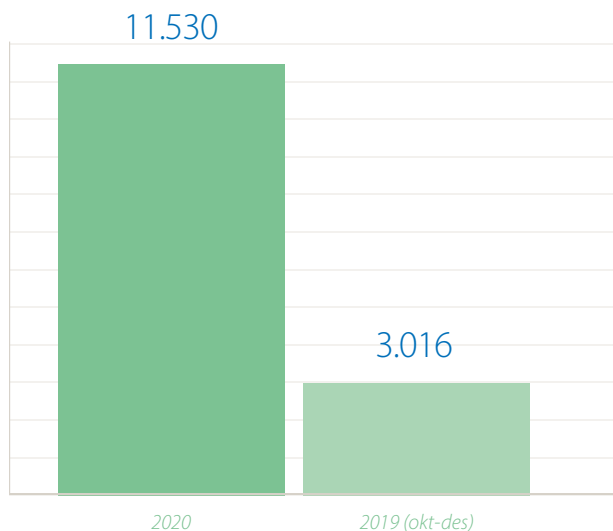
Vi har i 2020 mottatt 11.530 henvendelser og er svært stolte av å ha opprettholdt en svarprosent på 80%.

For antall henvendelser i 2019 har vi kun relevante sammenligningsgrunnlag fra oktober til desember da chatten var ny-etablert.

Oktober-desember 2020: 2.673 forespørsler (24% tapte)

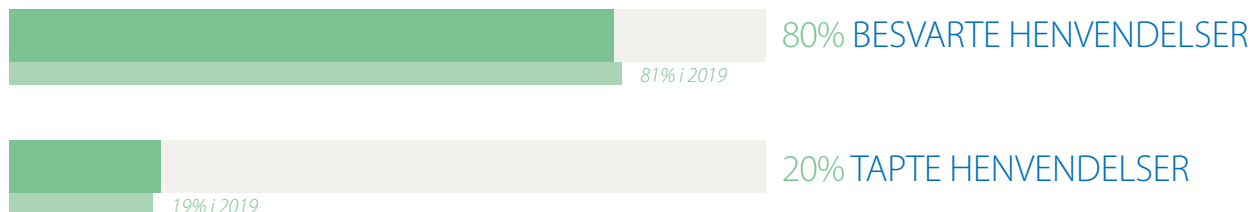
Oktober-desember 2019: 3.016 forespørsler (19% tapte)

Antall henvendelser



Jeg har tenkt så mye negativt om meg selv de siste to månedene, nå var det godt å fortelle om dette til noen.

Besvarte og tapte henvendelser



Hvem chatter vi med?

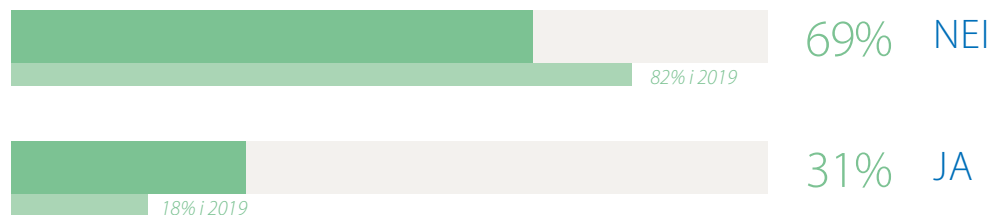
Å chatte på SnakkOmPsyken.no er helt anonymt. Vi ber allikevel dem som tar kontakt om å oppgi noe informasjon om seg selv.

Vi ber brukere om å oppgi kjønn, alder og fylke, samt om de har vært i kontakt med oss før. 84 % av brukerne velger å gi denne typen informasjon om seg selv. Dette hjelper oss med å tilpasse samtalens innhold og format til alder og bidrar til verdifull statistikk.

I løpet av vårt første fulle driftsår har vi blitt en mer etablert tjeneste med flere ungdom som får tillit til og bruker tjenesten gjentatte ganger. Vi lykkes likevel med å nå en stor andel nye brukere.

Har du kontaktet oss tidligere?

**2020 n=5333, 2019 n=1029 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Geografisk fordeling

**2020 n=3971, 2019 n=919 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*

SnakkOmPsyken.no er en landsdekkende tjeneste og har brukere fra hele Norge. Landsoversikten er basert på det brukeren selv oppgir som hjemfylke.

Der henvendelsene tidligere hovedsakelig kom fra større byer, fordeler det seg nå jevnere utover landet. Med særlig stor vekst i Nord-Norge og Trøndelag.

11%
TRØNDELAG

27%
VESTLANDET
Møre og Romsdal
Vestland
Rogaland

14%
NORD-NORGE
Troms og Finmark
Nordland
Svalbard

47%
ØSTLANDET
Innlandet
Viken
Oslo
Vestfold
Telemark

9%
SØRLANDET
Agder



Alder og kjønn

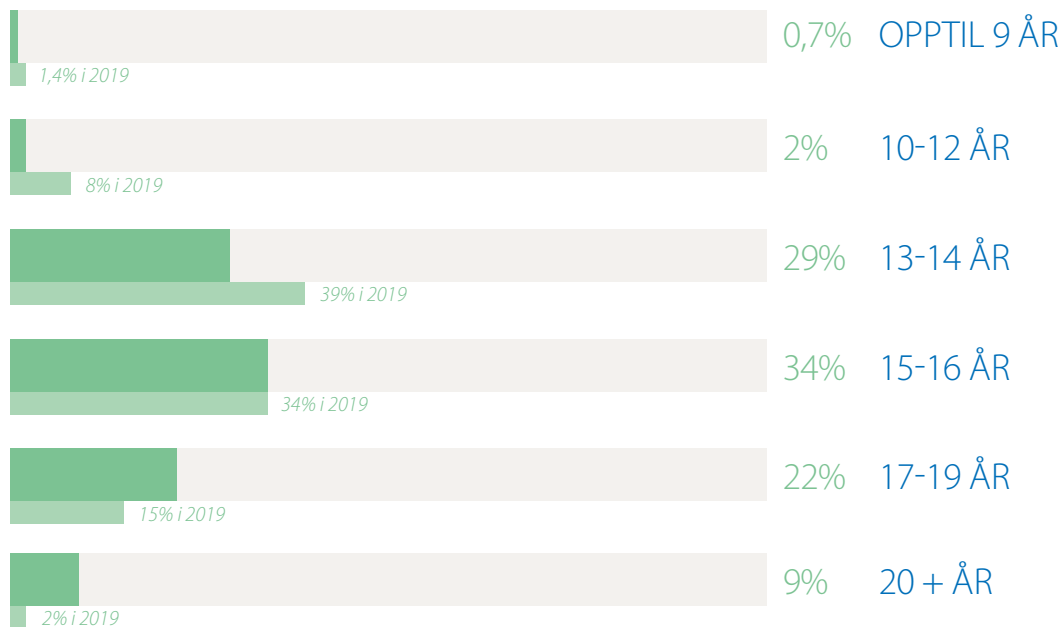
I året som har gått ser vi en gradvis endring i brukergruppen der stadig eldre brukere benytter seg av tjenesten. Den største brukergruppen er fremdeles representert i alderen 13-16 år, men vi ser en betraktelig økning av brukere mellom 18 og 25 år. Her er gruppen med ensomme og bekymrede studenter sterkt representert.

I kjønnsfordeling av brukere på SnakkOmPsyken.no er det tydelig langt flere jenter enn gutter som bruker tjenesten. Vi ser en prosentvis nedgang i antall gutter fra 30% til 18% fra oppstarten i oktober 2019. En av årsakene til dette er det er en langt større andel jenter blant dem som bruker tjenesten gjentatte ganger.

Gruppen merket "annet" under kjønn utgjør bare 2% av brukerne våre forrige periode.

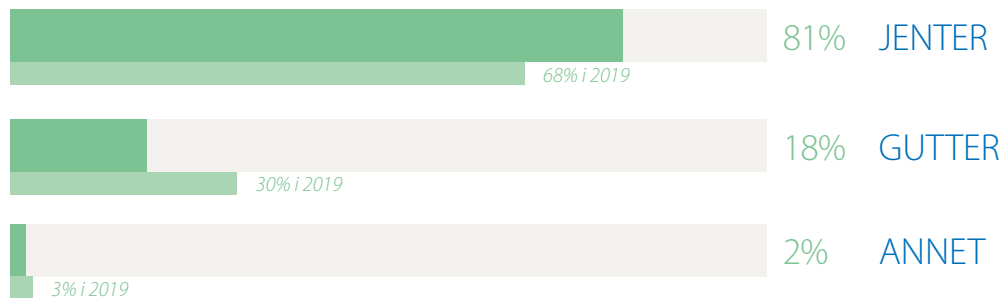
Alder

*2020 n=2297, 2019 n=3861 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon



Kjønn

*2020 n=6042, 2019 n=1124 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon





Hva snakker vi om?

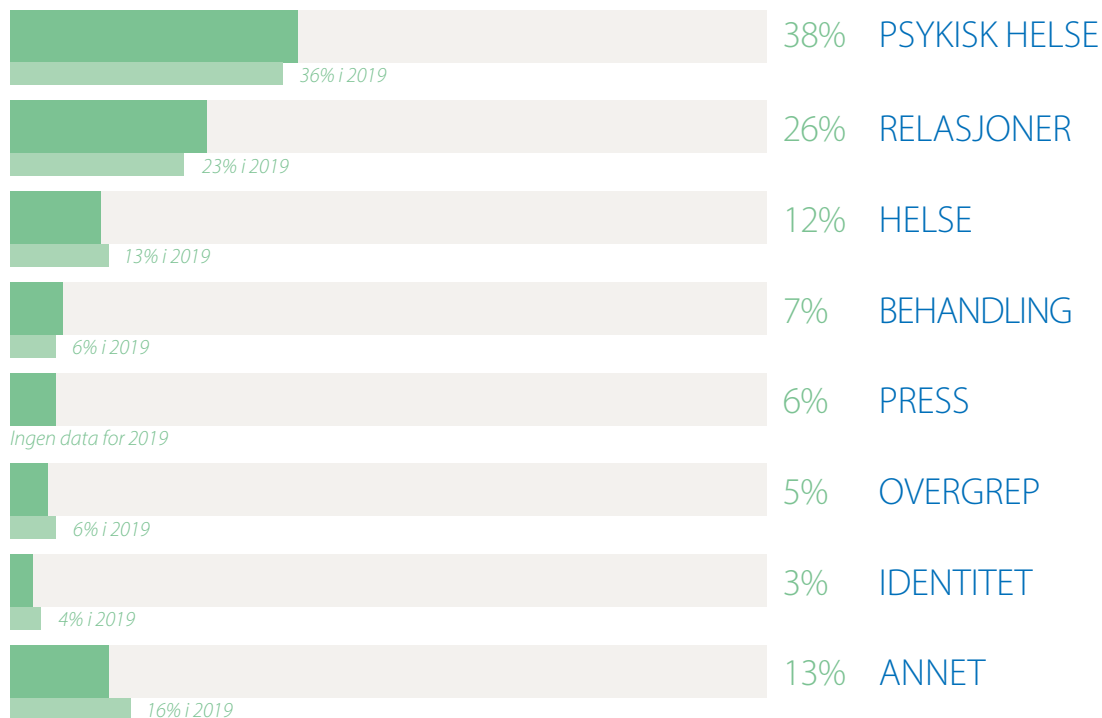
Det å sette ord på vonde opplevelser, tanker og følelser er viktig i arbeidet for å bedre psykisk helse. Det er en kjerneverdi at samtalen foregår på brukernes premisser.

Brukerne av chat-tjenesten velger selv hvilke temaer som er viktige og hva vi bruker tid på. Vi ser allikevel klare fellestrekk i tematikken som tas opp på chatten, dette holder seg ganske uendret fra forrige periode. Det er psykisk helse, relasjoner og helse som går mest igjen.

Når vi ser nærmere på undergruppene av hovedtematikken ser vi en stor økning i samtaler som omhandler familieforhold og spiseforstyrrelser. Det har vært mange samtaler om familieproblematikk i karanteneperioden. Der det allerede finnes dårlig familiedynamikk eller dårlig kommunikasjon og konflikthåndtering forsterkes dette ved at man ikke får pusterom som skole og fritidsaktiviteter.

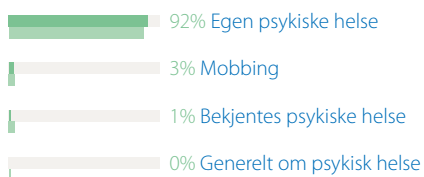
Tema:

*2020 N=7767, 2019 N=1493



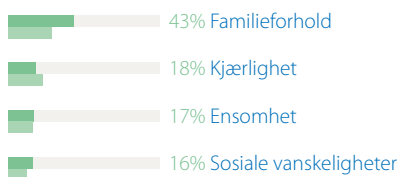
Psykisk helse

*2020 n=2986, 2019 n=531 Kun samtaler som handler om tematikk



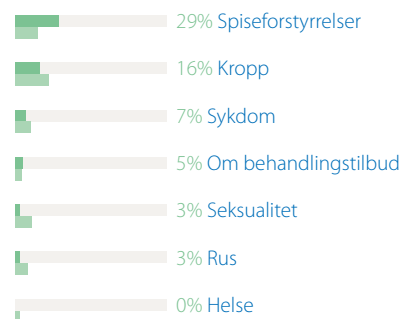
Relasjoner

*2020 n=2014, 2019 n=342 Kun samtaler som handler om tematikk



Helse

*2020 n=908, 2019 n=198 Kun samtaler som handler om tematikk





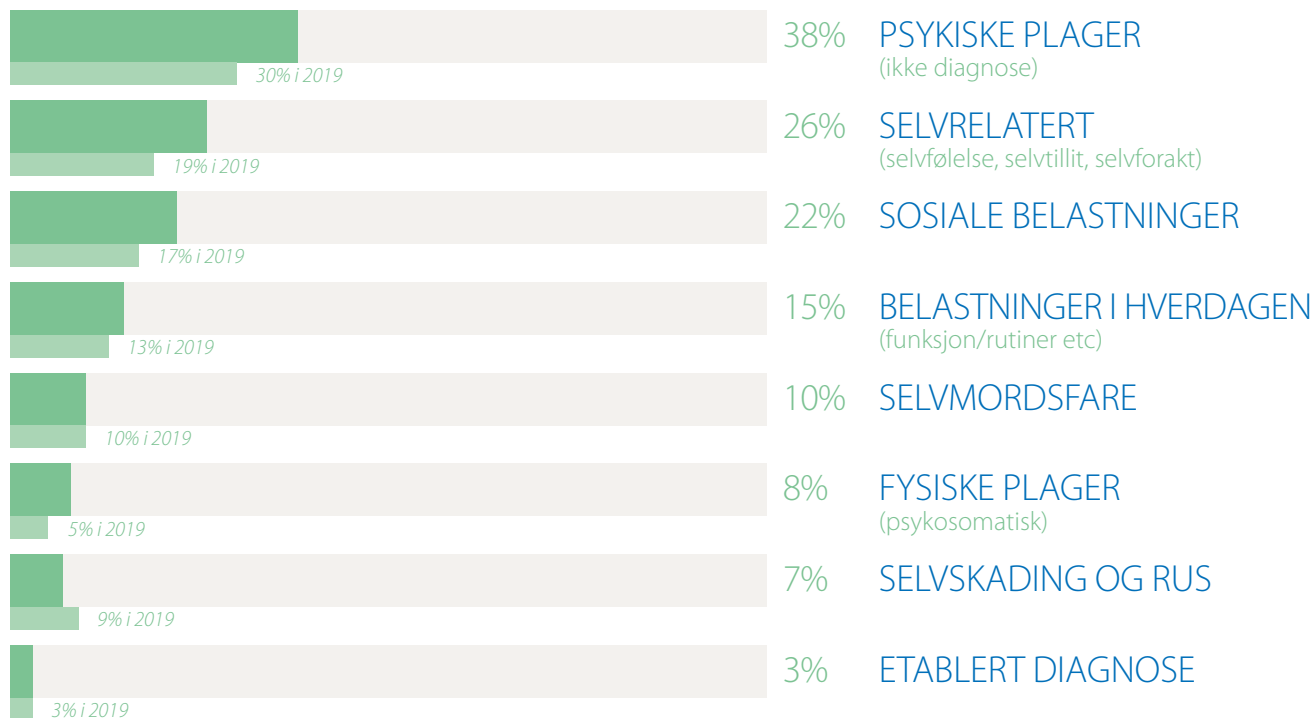
Konsekvenser

I samtalene kartlegger våre chatverter hvilke konsekvenser brukerne selv beskriver i sitt daglige liv. Dette brukes ikke til noen form for diagnostisering, men for å skape et bilde av brukeres egen opplevelse av hverdag og utfordring.

I perioden ser vi markant økning i kategoriene dårlig selvtillit, usikkerhet, tankekjør og bekymring. Karantenetilværelsen har vært en stor belastning for mange. Samtidig har uvissheten omkring hva korona er og usikkerheten omkring smitte skapt mye frykt og mange katastrofetanker.

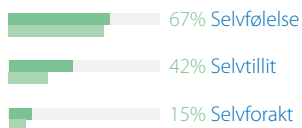
Brukernes opplevde konsekvenser :

*2020 N=7767, 2019 N=1493



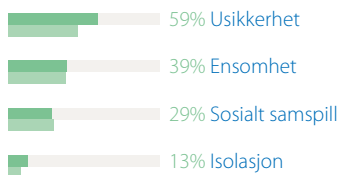
Selvrelatert

*2020 n=2023, 2019 n=285 Kun samtaler som handler om tematikk



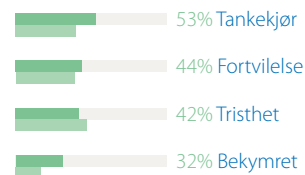
Sosiale belastninger

*2020 n=1736, 2019 n=252 Kun samtaler som handler om tematikk



Psykiske plager

*2020 n=2927, 2019 n=445 Kun samtaler som handler om tematikk



Har du fått hjelp tidligere?

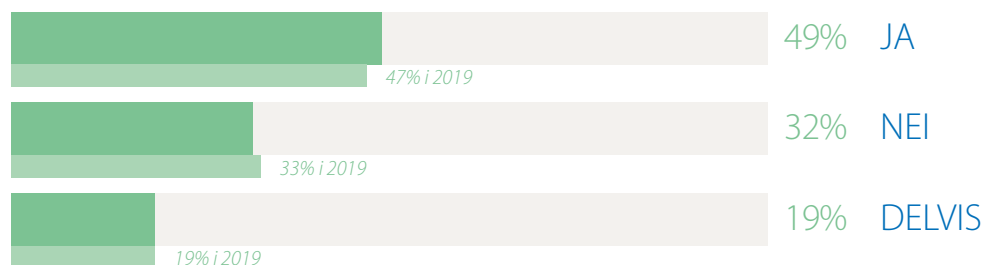
Vi ser at bare 49% av dem som tar kontakt med oss har delt det de forteller før. Sett i lys av alvorlighetsgraden i det vi får høre gjør det oss bekymret. Ungdommen savner trygge voksne som har tid til å lytte og tåler det de har å si. Det er bare 40% av dem som har snakket med en voksen som melder at samtalen har vært til hjelp. Selv om dette tallet er vondt, er det en positiv trend. Flere velger å snakke med voksne, og flere forteller at samtalen blir tatt alvorlig og hjelper enn i forrige periode.

Det er også mange flere som melder at de har hatt hjelp i å snakke med jevnaldrende. Tallet her øker fra 6 % i forrige periode til 31 % i denne perioden. Dette betyr at ungdommen opptrer støttende for hverandre i denne vanskelige tiden.

Vi er også takknemlige for tilliten ungdommen viser oss. Vi ser at tjenestens anonymitet innbyr til åpenhet og ærlighet rundt vanskelig og tabubelagt tematikk.

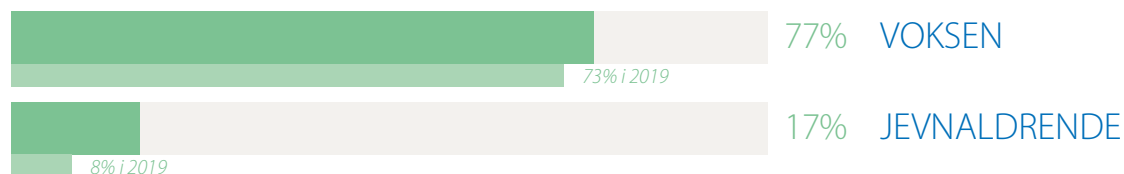
Fortalt om det før?

**2020 n=2827, 2019 n=416 Kun samtaler som oppgir relevant informasjon*



Hvem snakket du med?

**2020 n=1792, 2019 n=251 Kun samtaler som oppgir relevant informasjon*



Det hjalp å snakke med...

**2020 n=1467, 2019 n=278 Kun samtaler som oppgir relevant informasjon*



Kjønnsforskjeller i samtalenene

Ved å se nærmere på informasjonen brukere oppgir i våre samtaler har vi kunnet finne klare kjønnsforskjeller i enkelte temaer.

Vi har også sett på hvilke temaer som tas opp når brukerne velger å ikke oppgi noe personinformasjon. Det er oppmuntrende å se at færre enn tidligere kjenner de må holde tilbake informasjon. Dette signaliserer trygghet

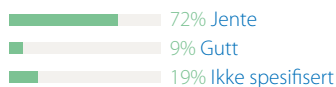
overfor vår tjeneste. Vi har valgt å ikke sammenligne dette med tallene fra Oktober – Desember 2019 da tallgrunnlaget er for lavt.

Vi ser at samtaler der tematikken overgrep, selvskading og selvmordsfare tematiseres er der flest velger å ikke oppgi noe informasjon om seg selv.

SNAKKET MED ANDRE:

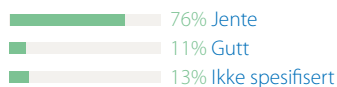
Snakket med voksen

**2020 n=1467 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Snakket med jevnaldrende

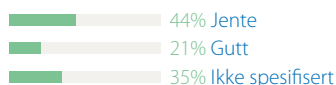
**2020 n=325 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



OVERGREP

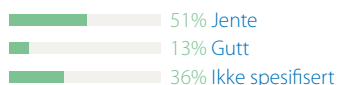
Fysisk overgrep

**2020 n=129 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Psykisk overgrep

**2020 n=69 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Seksuelt overgrep

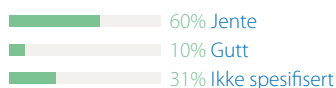
**2020 n=193 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



SELVSKADING OG SELVMORDSFARE

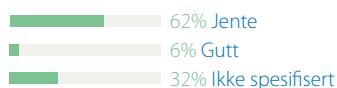
Selvmordsfare

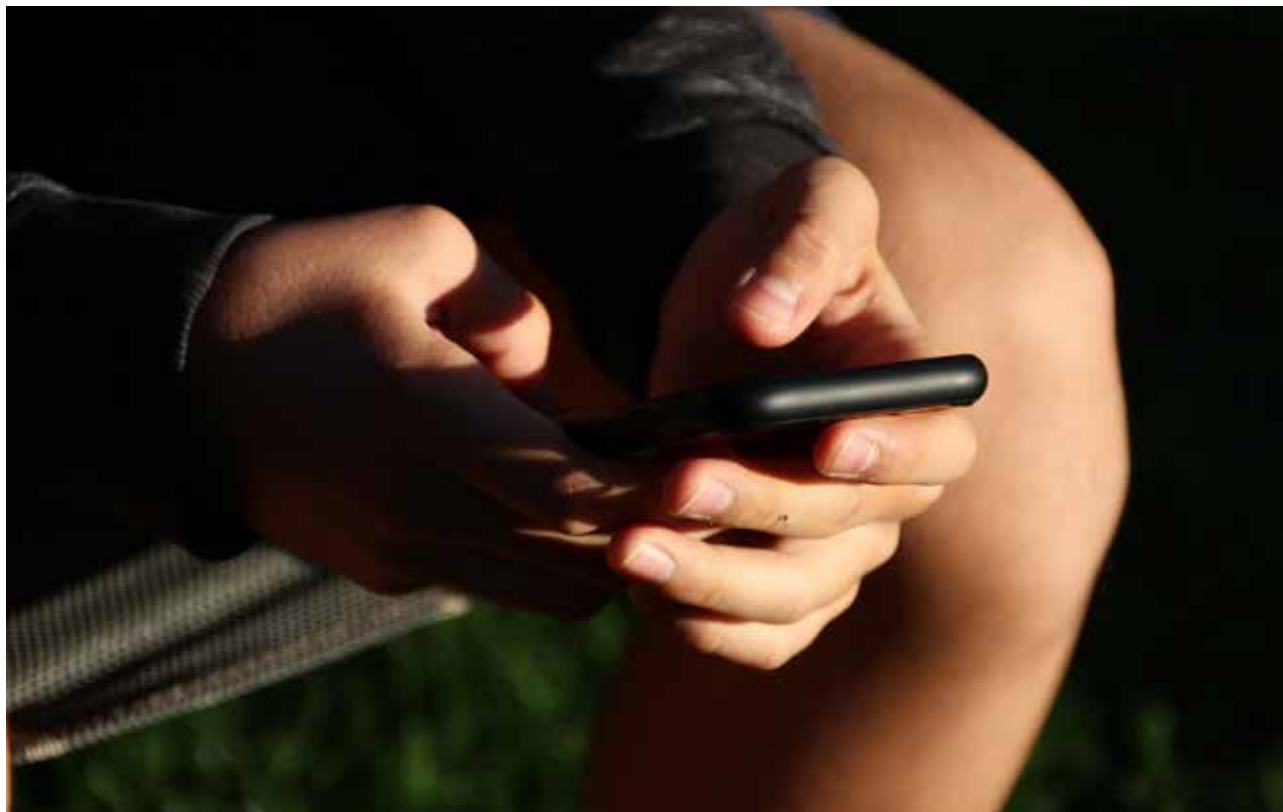
**2020 n=805 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Selvskading

**2020 n=318 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*





Nøkkeltall fra sosiale medier

Det er avgjørende for SnakkOmPsyken.no å være synlige på de flater som målgruppen befinner seg på. Vår kommunikasjon og markedsføring er derfor i hovedsak på sosiale medier, der ungdommene er.

Vi jobber kontinuerlig med å være tilstede, aktuelle og tilgjengelige på de viktigste sosiale kanalene. Markedsmateriellet er derfor synlig på de største flatene som Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube og Messenger.



66.984 besøk

på SnakkOmPsyken.no

100.983

sidevisninger

106

abonnementer på YouTube



74%

økning fra 2019

403.724

rekkevidde på Facebook og Instagram



Mest populære innlegg:

- 24,7k Økt åpningstid
- 15,7k Live-sending på Verdens Psykiske Helsedag
- 10,6k Videohilsen fra virksomhetsleder
- 9,7k Video om hjelpetjenester
- 8,1k Video: Møt våre chat-verter

Antall swipe-ups på Snapchat:

19.968



Brukertilfredshet

Et viktig mål for tjenesten er å levere jevnt høy kvalitet i samtalene. I perioder med stor pågang prioriterer vi kvaliteten i hver samtale fremfor å besvare høyest mulige kvantum. Et viktig ledd i å sikre at kvaliteten holdes vedlike, er brukertilfredshet.

Vi måler brukertilfredshet gjennom anonyme spørreskjemaer etter endt chat. Brukeren gir en tilfredshetsscore mellom 1 og 4. For 2020 var vår gjennomsnittlige score 3,3. Vi er veldig glade over at 82 % av våre brukere er fornøyde til veldig fornøyde.

Det er også mulig for brukeren å gi en anonym tilbakemelding i fritekst.

Hvor fornøyd er du med samtalen hos oss?

N=1296



Fikk du snakket om det du ville snakke om?

N=1296



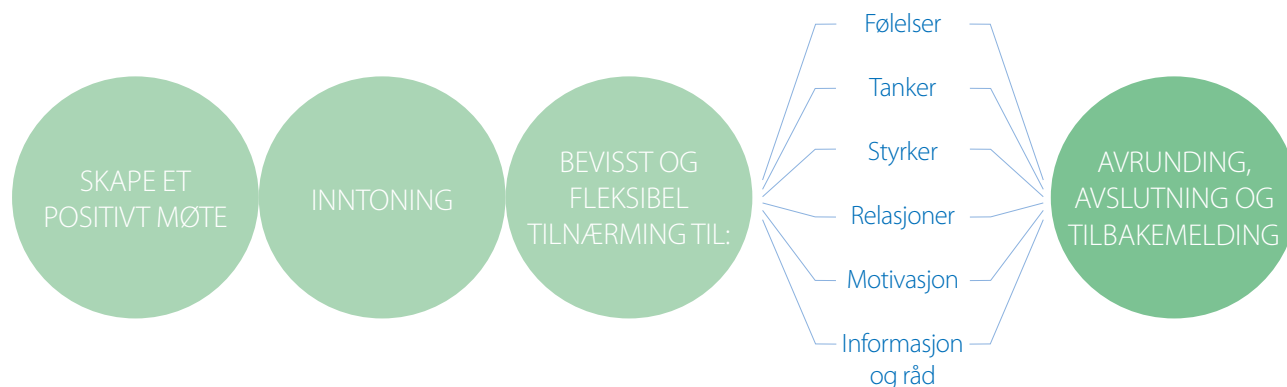
Kvalitetssikring

For å gi best mulig tjeneste og samtidig ta vare på medarbeidere har vi en bevisst holdning til sikring av kvalitet.

Gjennom fagutvikling og veiledning, både eksternt og internt, ønsker vi å ligge i forkant og ha oversikt over ny fagkunnskap og forskning – samt brukernes stemme og behov igjennom direkte tilbakemelding. Dette sikres gjennom Ungdomsrådet og Fagrådet, som kommer med innspill og har et øye utenfra på jobben vi gjør. Internt sikres det gjennom ansatte med treårig pedagogisk eller helsefaglig utdanning, kollegaveiledninger før hver vakt, individuelle veiledninger minimum en gang i semesteret, debrifing ved behov og utviklingsstøtte fra RVTS.

Brukerstemmen som kommer via brukertilbakemelding verdsettes høyt og brukes aktivt inn i veiledninger og utvikling av tjenesten.

I 2020 har vi brukt god tid på å utarbeide en Håndbok for hele Chat-senteret. Den beskriver verdiene våre, lovverket vi forholder oss til, de faglige forankringene og metodene som vi bruker i vårt møte med barn og unge. Bevissthet rundt egen praksis er første steg i sikring av kvalitet.





Pandemien, perioden 16/3 – 16/8

Norge stengte ned – vi måtte være hjemme. Vi merket at samtalene ble mer alvorlig og varte lengre. I mange av samtalene ble det økning omkring tematikken rundt vanskelige familierelasjoner. Ungdom som ikke kom seg ut til fristedet sitt, de opplevde seg fanget på rommet fordi stemningen i resten av huset/leiligheten var for krevende og vond å være i.

Hjemmeskole og hjemmekontor – ja – en superdårlig kombinasjon for alle. Stressende voksne som skal levere på arbeidsplassen hjemmefra er sjeldent de

beste utgavene av seg selv. Som en tilleggsbelastning så hadde mange økonomiske utfordringer og bekymringer rundt permitteringer. Bekymringer rundt egen og nære slektnings helse ligger over en 24/7. Bekymringer og stress skal håndteres og reguleres i den voksne – før de kan være reguleringsstøtte for ungdommen. Her ble det ofte krøll på linjen.



JENTE 17: Jeg sliter litt med forholdet mitt med mat og begynner å kjenne at det tar på mye. Jeg har egentlig alltid hatt et bra forhold til mat, spiser litt det jeg vil når jeg vil.

JENTE 17: Men så kom corona og jeg ble veldig stresset tror jeg. Og følte jeg ikke hadde noe kontroll på hva som skjedde og hva som skulle skje. Og det eneste jeg da hadde muligheten til å kontrollere var maten.

SnakkOmPsyken.no: Du strever med forholdet til mat nå. Det høres litt slitsomt ut.

Selvskading i form av spisevegring økte i perioden, både blant de som var i behandling men også de som ikke tidligere hadde hatt en utfordring knyttet til mat. Ungdommer forteller om behandling som ble satt på vent, eller ble tatt over telefon istedenfor. Mange opplevde da en økende grad av usikkerhet når de kjente at kommunikasjonen over telefon var lett å misforstå.

Usikkerheten i samfunnet rundt pandemien trigget også behovet for kontroll. Det ser vi at fikk utslag i antall samtaler knyttet opp mot næring.

Vi ser økning i samtaler om:



*Hildegunn Seip,
Førsteamanuensis,
Ansgar Høyskole*



Forskning og utviklingsarbeid

Blå Kors samarbeider med ABUPs FoU-avdeling og Ansgar Høyskole, avdeling for psykologi, om forskning og videreutvikling av chatten. Forskningsprosjektet løper fra 2019-2021, finansiert av Folkehelseprogrammet i Agder.

Folkehelseprogrammet er en tiårig nasjonal satsing for å styrke det lokale folkehelsearbeidet. I Agder er hovedmålet å fremme barn og unges livskvalitet. Prosjektet Blå Kors er involvert i handler særlig om å videreutvikle møteplasser på digitale flater, og her er chattetjenesten SnakkOmPsyken.no sentral.

Med de teknologiske mulighetene som finnes i dag skjer forebygging og folkehelsearbeid også over digitale flater. Koronasituasjonen i 2020 gjorde temaet høyaktuelt, siden mange møteplasser og oppfølgingstjenester ble redusert grunnet smittevernstiltak. I en undersøkelse fra april 2020 svarte 45 prosent av unge mellom 16 og 24 år at de følte seg mer ensomme på grunn av koronaviruset. Økningen i opplevd ensomhet var større blant unge enn i andre aldersgrupper. Samtidig meldte hjelpetjenestene om stor pågang mens skolene var stengt.

Spørreundersøkelse blant ungdomsskoleelever

I begynnelsen av 2020 ble det gjennomført en skoleturné for å oppmuntre unge til å snakke med noen om det som er vanskelig, og for å informere flere om chattetjenesten SnakkOmPsyken.no. Forskerne fulgte opp med en spørreundersøkelse.

Svar fra 569 elever viste god respons på skolebesøket, der det å dele en livshistorie kombinert med musikk slo godt an. På spørsmål om hvem de unge snakker med når livet er vanskelig, er venner og foreldre som de vanligste samtalepartnere. Etter skolebesøket er det færre som vil holde det for seg selv neste gang livet blir vanskelig, og flere som vil vurdere å kontakte en chattetjeneste som SnakkOmPsyken.no: 9,5% mot at bare 1,4% hadde kontaktet dem før.

Skoleturneen ble avbrutt da koronapandemien stengte skolene i mars, samtidig som chattetjenesten utvidet åpningstidene og opplevde økt pågang.

Undersøkelse av chatvertenes erfaringer

Hildegunn Seip (Ansgar Høyskole) og Reidun Kerlefsen (ABUP) gjennomførte sommeren 2020 to fokusgrupper med chatverter for å samle deres erfaringer med å møte unge gjennom skjermen. Her kom det fram at chatvertene ofte opplever at ungdommene er mer rett på sak om det de sliter med i en chat enn ansikt til ansikt. Lange samtaler med ungdommer som har mye å bære på gjør sterkt inntrykk. Chatvertene opplevde at samtaler ble lengre og temaene alvorligere under skolenedstengningen våren 2020.



Blå Kors Chat-senter jobber kontinuerlig med statistikk for å synliggjøre hva ungdom chatter om.

Det kan oppleves utfordrende at man ikke har muligheten til å følge opp etter alvorlige samtaler, siden det er et anonymt dropin-tilbud. Samtidig er det en gjennomgående strategi å oppmuntre til å finne andre som kan hjelpe ungdommene videre når det trengs.

Dropin-faktoren er også en styrke, siden det gjør dette til et lavterskeltilbud som for mange framstår som enklere å kontakte enn hjelpeapparatet ellers. Det uforpliktende og anonyme ved tjenesten gir ungdommene selv mer kontroll over samtalesituasjonen.

Chatsamtaler - ungdommenes stemmer

Forskerne innhentet chatmateriale fra perioden januar-juni 2020. De har også deltatt i en gjennomgang av hvordan chat-senteret innhenter statistikk, et system som ble forbedret ved inngangen til 2021.

I chatmaterialet kommer det fram mange sterke følelser og store utfordringer i ungdommenes liv. Chatvertene svarer med å speile, støtte og stille spørsmål som åpner for refleksjon. De veileder også til å finne veier videre, som noen å snakke med i nærheten.

Innhenting av både kvalitative og kvantitative data er godkjent av NSD som personvernombud for forskning, og av forskningsenheten ved Sørlandet Sykehus.

Forskerne jobber fortsatt med å analysere datamaterialet, med et mål om å utforske grundigere hvordan man best kan møte unge på digitale flater. I tillegg jobbes det med en artikkel om hvilken rolle chattetjenesten har spilt i koronatida.



Anette Gausdal fra Blå Kors Chat-senter og Margrethe Østerhus fra Alarmtelefonen.

Samarbeid med Alarmtelefonen for barn og unge

1.oktober 2020 inngikk SnakkOmPsyken.no et samarbeid med Alarmtelefonen for barn og unge sin chattetjeneste. Prøveprosjektet var satt frem til 31.12.2020. Ved evalueringen i januar 2021 ble det bestemt å utvide samarbeidet.

Våre to chat-tjenester har samme målgruppe, men vi utfyller hverandre i tilbudene vi gir. Hovedformålet med samarbeidet er at alle barn og unge som har behov for å chatte med trygge fagfolk, skal kunne bli møtt på en god måte og få snakket om det de har behov for.

I praksis vil dette si at barn og unge som tar kontakt med Alarmtelefonen, og som ikke har vansker som handler om overgrep eller omsorgssvikt, skal videreføres til SnakkOmPsyken.no. Alarmtelefonen ønsker ikke at chatsamtaler settes over til dem, fordi de må ha mulighet til å kunne spore IP-adresse. SnakkOmPsyken.no anbefaler og motiverer barn og unge som er i akutte situasjoner eller lever i omsorgssvikt, til å kontakte Alarmtelefonen.

Den påbegynte samtalen som blir overført fra Alarmtelefonen til Blå Kors' SnakkOmPsyken.no følger med, slik at den som chatter ikke behøver å starte helt på nytt, men kan lese gjennom samtalen som ligger ved. SnakkOmPsyken.no og Alarmtelefonen har jevnlig kontakt for å sikre samarbeidet gjennom å støtte og informere hverandre i faglige og driftsrelaterte utfordringer. Dette oppleves som en styrke for kvalitetsarbeidet i begge chat-tilbudene våre.



En hilsen fra Margrethe Østerhus

LEDER FOR ALARMTELEFONEN

Alarmtelefonen ble etablert i 2009 som en landsdekkende rådgivningstjeneste på telefon. Det har i flere år blitt stilt spørsmål ved om vi er til stede på de digitale plattformer der ungdom befinner seg. I forbindelse med pandemien ble dette et stort fokus.

Den 7. april startet vi en døgnåpen chat-tjeneste som et tilbud tilknyttet Alarmtelefonen. Jeg og vi hadde ingen erfaring med å jobbe og drifte en chat. Da var det utrolig godt å ha en velfungerende chat-tjeneste i samme by. Jeg tok umiddelbart kontakt med deres leder Anette og ble tatt svært godt imot. Jeg fikk gode råd både ift turnus og drift. Vi samarbeider fortsatt, både på ledernivå, og i fag og fagutvikling, og ikke minst i forhold til de barn og ungdommer som benytter seg av våre tjenester.

Vi to ledere har holdt felles foredrag om våre tjenester for Fylkesmannen høsten 2020. Begge tjenestene er tilknyttet RVTS Sør og skal ha felles fagdager sammen med dem. I praksis kan vi overføre samtaler fra Alarmtelefonen til SnakkOmPsyken.no når vi ser at de er rette instans og det ikke er snakk om omsorgssvikt, vold og overgrep. Dette samarbeidet er gull. Jeg heier på begge tjenestene og vet at vi har samme mål – sikre høy faglig standard i den tjenesten vi tilbyr til våre brukere!

Panelsamtale i anledning Verdensdagen for Psykisk Helse
og 1-års markering for SnakkOmPsyken.no:

Snakker vi for mye om psyken?



MARIA ØSTHASSEL
PSYKOLOG / PSYKIDEG



HEINE STEINKOPH
FAGSLIF FRA RVTS SØR



HILDEGUNN TØNNESSEN SEIP
FORSKER FRA ANSGAR HØGSKOLE



DANIEL HAUGJORD
10. KLASSEING OG MEDLEM AV
BLÅ KORS CHAT-SENTERS UNGDOMSRÅD



MUSIKALSKIVNSLAG
ADRIAN JØRGENSEN
(THE VOICE, MIGR, ST/ERNKAMP ETC.)



SnakkOmPsyken.no

Er 100 % annerst chat-tjeneste fra Blå Kors



VERDENSdagen
FOR PSYKISK HELSE

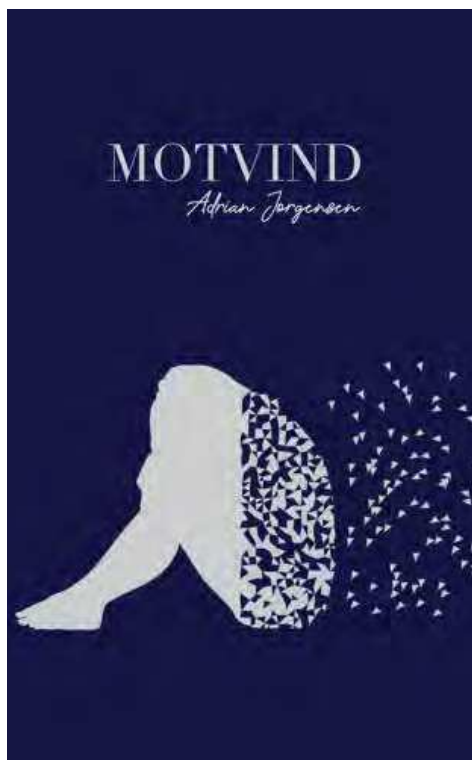
Spør mer!

Den 10.oktober var SnakkOmPsyken.no klar for sin første sending som ble streamet på nett. Dette var i anledning Verdensdagen for Psykisk helse og markering av 1.års dagen til SnakkOmPsyken.no. Vi markerte dette med en sending med et innholdsrikt program der Gro Anita Kåsa Poulsen ønsket velkommen, virksomhetsleder Anette Gausdal innledet med tall fra det første året med SnakkOmPsyken.no.

Adrian Jørgensen holdt en mini konsert og presentert den nye låten sin "Motvind". Daniel Haugjordet og Annette Garlie leste en anonymisert samtale fra chatten. Panelsamtale med Hildegunn Tønnessen Seip fra

Ansgar Høgskole, Maria A. Østhassel fra Psykt Deg, Heine Steinkoph fra RVTS og Daniel Haugjordet fra Ungdomsrådet vårt. Benedicte F. Jonassen, fagansvarlig på Chat-senteret var moderator. Panelsamtalens fokus var: Verdensdagen for psykisk helse har som overskrift «Spør mer!». Det har vært en debatt i media der forskere og fagfolk er uenige i hvor mye fokus vi skal ha på å snakke med ungdom om psykisk helse. Er det bra eller er det ikke bra? Avslutning og oppsummering ved daglig leder Blå Kors Kristiansand Arvid Solheim og virksomhetsleder for chat-senteret Anette Gausdal.

Sendingen hadde 5.100 visninger og nådde 15.588 personer!



"Motvind"

Tekst og musikk: Kenneth Aksnes

*Sangen her deinn e te deg
Som ofte står i motvind
Sjer mørke borti enden
Og du trur du vil forsvinn
Du som håpe dagan vil
Bli kortar mens du ligg der
Å drukne i bekymringor
Mens tida bærre fer*

*Kanskje du bør prat med nånn
Nånn som ikkje kjenni deg på forhånd
Som vil ta imot deg
Med blanke ark og åpent sinn
Sett deg ned, pust rolig inn
Du har jo klart det meste
Nåkka sei meg du kainn overlev
det neste*

*Kanskje e du ein av mang
Som slit med å få sagt det
Satt ord på aill dem tankan
Som stadig drar deg ned
Pusten din bli tynger
Kroppen frys og svetta
Redd i eget nærvær
Men velg å vær alein*

*Kanskje du bør prat med nånn
Nånn som ikkje kjenni deg på forhånd
Som vil ta imot deg
Med blanke ark og åpent sinn
Sett deg ned, pust rolig inn
Du har jo klart det meste
Nåkka sei meg du kainn overlev
det neste*

"Motvind"

På Verdensdagen for Psykisk helse hadde Adrian Jørgensen slipp av sin nyeste single "Motvind". Han forteller at den skrevet både som selvterapi, men mest til alle andre som bærer på mørke tanker. "Alle mennesker har vel sine utfordringer psykisk. Om det er gutten på skolen som føler han ikke passer inn, ekteparet som sliter med å få hverdagen til å gå i rundt økonomisk eller oldemor på gamlehjemmet som sitter alt for mye alene.

Vi er heldigvis inne i en tid nå hvor psykisk helse ikke et tabubelagt tema lenger." sier Jørgensen. Han har valgt å bruke egne erfaringer i teksten til "Motvind" og håper låten kan minne lytteren på at man ikke er alene med slike utfordringer, det finnes alltid noen man kan prate med. «Motvind» ble A-listet på NRK i 2020!



Christopher MacConnacher fra IK Start (f.v.), Anette Garlie og Sven Fredrik Stray fra Blå Kors Chat-senter.

Blå Kors Chat-senter engasjerer seg i idretten

Idretten er en stor og viktig arena for barn og unge i Norge og SnakkOmMobbing.no ønsker derfor å være synlig og godt profilert i idrettsklubbene. Året 2020 har gitt oss nye muligheter innen idretten. Til tross for avlyste idrettsarrangement og avlyste cuper har vi inngått spennende samarbeid og deltatt på ulike måter inn i breddeidretten.

Juni 2020 inngikk Start og Blå Kors chat-senter et samarbeid hvor vi sammen skal jobbe for inkludering og forebygging av mobbing blant barn og unge i Kristiansand. Første del av samarbeidet skulle være en skoleturné i regi av I.K. Start og SnakkOmMobbing.no. Vi skulle besøke flere barneskoler i Kristiansand hvor vi kunne drive forebyggende arbeid mot mobbing, samt holdningsskapende arbeid blant barn og unge. Skoleturnéen ble dessverre utsatt til 2021 grunnet koronapandemien.

Idrettsleiren på Hove i regi av Norges idrettsforbund – Agder idrettskrets ble arrangert i slutten av juli. Blå Kors chat-senter fikk delta på leirens beachparty med god, sydlansk stemning! Her fikk vi møte de 160 deltakerne på leiren med give-aways og samtaler. Tema for leiren var barn og unges psykiske helse og var fylt med foredrag, aktiviteter og godt samhold.

I høst arrangerte I.K. Start Elitecamp for ungdom mellom 13-16 år. Vi deltok da med spennende undervisning, konkurranser og premier.

Sørlandets store fotballfestival SørCup ble avlyst, men ble erstattet med digitale sendinger. SnakkOmMobbing.no var gjester i studio og kunne dele viktige erfaringer rundt mobbing i idretten. Hva kan spillere og trenere gjøre dersom de opplever mobbing på laget?

Den 4.august fikk vi være med som bidragsytere på Vipers Håndballskole. Der møtte vi 120 jenter i alderen 10-12 år. Jentene var ivrige og engasjerte under foredrag og i konkurranser.



Oskar Ravnevand og Kristina Nygård fra Ungdomsrådet sammen med Benedicte Frøystad Jonassen fra Blå Kors Chat-senter.

Nyskapende samarbeid

Chat-sentert var invitert til å delta på digital konferanse i regi av Blå Kors i samarbeid med kirker i Trøndelag 19.november 2020. Flere hundre mennesker over hele landet fulgte konferansen. Målet for konferansen var å gi hjelp til å utvikle treffsikre tilbud til barn og unge, metoder og råd for å samarbeide på nye og bedre måter med andre i lokalsamfunnet og erfaringsdeling med ungdoms som faller utenfor. Målgruppen var vid – for alle – men spesielt relevant for ansatte/frivillige i menigheter og organisasjoner eller andre som er i kontakt med barn og unge.

Fagansvarlig Benedicte F. Jonassen delte tall og erfaringer fra chattene våre og hadde en samtale med Kristina Nygård og Oskar Ravnevand, fra Ungdomsrådet til Chat-senteret, om hva barn og unge trenger fra voksne ledere som de møter på ulike fritidsaktiviteter.



Test-deg-selv-programmet

Den 11. juni 2020 lanserte vi selvrefleksjonsverktøyet «Test deg selv». Programmet er tilgjengelig fra nettsiden til SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Målgruppen er ungdom i alderen 13-16 år.

«Test deg selv» er gjennomgående handlingsorientert hvor brukeren kan trykke seg inn på fire forskjellige temaer; selvfølelse, vennskap, press og følelser. Basert på brukerens svar blir det gitt en tilpasset tilbakemelding. Målet er at programmet skal bidra til økt selvrefleksjon og bevissthet om egen selvfølelse hos deltakerne.

Siden lansering har vi hatt 2501 unike brukere. Temaene «Selvfølelse» og «Følelser» er de to mest besøkte. Statistikk

viser at programmet blir godt brukt av dem som «finner veien inn». Derfor vil vi i 2021 jobbe ekstra med å promotere programmet og se på nye bruksområder.

Programmet er landsdekkende, og vi ser en god geografisk spredning som minner om det vi opplever på chattene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Østlandet og området rundt Oslo dominerer.

De fleste som benytter programmet, har brukt en iPhone eller iPad. Operativsystemene iOS og Android toppe klart, noe som tyder på det vi antok da vi utviklet programmet, nemlig at det vil bli mest brukt på smarttelefon.



Mange ville treffe artisten Gino Bless på skoleturnéen.

Skoleturné

Et samarbeidsprosjekt om folkehelse rettet mot ungdom.

Skoleturnéen var et samarbeid med SnakkOmPsyken.no, artisten Gino Bless og folkehelseprosjektet «Sosiale nettverk& Sosiale medier». Totalt 11 ungdomsskoler i Agder fikk besøk våren 2020. Det var planlagt langt flere, men pga Covid 19 måtte vi avbryte turnéen allerede i midten av mars. Over 2 000 ungdomsskoleelever i Agder fikk tilbudet. Gino Bless formidler sin historie om en oppvekst i rus og kriminalitet krydret med egne sanger.

Formålet var å promotere SnakkOmPsyken.no og formidle hvor viktig det er å ha noen å snakke med. Alle samlingene inneholdt en presentasjon av chatten og utdeling av

plakater for oppheng på skolene. Mange elever ble sterkt berørte, og lærerne har gitt gode tilbakemeldinger i etterkant. «Dette var sterkt», «Jeg har jobbet lenge her på skolen og har aldri sett eller opplevd våre ungdommer sitte så rolig og følge med», «Tusen takk for at du delte», «Utrolig bra opplegg! Dette gjorde sterkt inntrykk på oss lærere og elever».

Det ble satt av tid til at elevene skulle besvare et spørreskjema som blir benyttet i evalueringen i prosjektet.

Se et klipp fra [skoleturnéen](#).



Samarbeid med RVTS Sør

Kompetanseutvikling og kvalitetssikring av tilbudet er viktig for driften av chat-tjenestene. Det er bakgrunnen for at Blå Kors Chat-senter i 2020 inngikk et 2-årig avtale om utviklingsstøtte med Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Sør). Hovedmålet med samarbeidet er å utvikle en felles kompetanseplattform som gjør ansatte tryggere i samtaler med de unge.

RVTS Sør kan bidra inn med å styrke vår kompetanse på kunnskap om barn og unges utfordringer, samt forankre faggrunnlaget vårt og verdiene våre. Vi ønsker fokus på å videreutvikle relasjoner, et godt arbeidsmiljø og gode strukturer som ivaretar ansatte i den jobben vi har.

Målene for samarbeidet er formulert slik:

- Utarbeiding av rammer for vår organisasjon, hvordan få en faglig og verdibasert forankring som er robust
- Å bli trygg på vår identitet som chat-senter
- Hvordan trygge ansatte i samtaler
- Hvordan ta vare på oss selv og hverandre i en krevende arbeidshverdag
- Hvordan ruste lederne til å ta vare på personalet og som premissleverandører for utvikling av en solid organisasjonskultur



Vi må chatte om det

I hver klasse på videregående skole sitter det to-tre elever som sier de har prøvd å ta livet sitt. Enda flere har tenkt på det. Mange går med disse tankene alene, men heldigvis velger noen å chatte om det.

Hvordan står det til?

I mange av landets kommuner gjennomføres Ungdataundersøkelsen. Den skal si oss noe om hvordan dagens unge har det. Funnene viser et tosidig bilde. På den ene siden er mange veltilpasset. På den andre siden er det mange som bekymrer seg mye og opplever at alt er et slit. 25 % sier de har skadet seg selv med vilje og 10% sier de har prøvd å ta sitt eget liv. Det betyr at mange barn og unge lever med et stort smertetrykk, og de prøver så godt de kan å lette på trykket. Noen utagerer, noen lukker seg inne. Noen skader seg, og noen ruser seg. For noen blir det så vondt og vanskelig at de ikke vet hvordan de skal klare å leve. Derfor chatter de om de mørkeste følelsene og tankene sine – tanker om selvmord.

Fra tabu til tema, en livreddende innsats

Selv mord er et av de gjenlevende tabuer, og kanskje er det ikke bare dumt med tabuer. Et tabu kan ha en dobbelt funksjon. Det handler om noe som er skummelt, farlig. Noe som vi må holde avstand til, og nettopp denne avstanden kan beskytte oss. Frykten kan i beste fall hindre ungdom i å gjøre noe overilt som får fatale konsekvenser.

Samtidig har selvmords-tabuet en destruktiv kraft i seg. I tidligere tider måtte det overhodet ikke nevnes, det var forbudt. Også i dag vil mange oppleve selvmordstanker som skamfullt. Det kan hindrer mennesker i å oppsøke hjelp. Vi snakker ikke om det. Og når vi unngår temaet, risikerer vi å bli kunnskapsløse og handlingslammet.

I chatten gjøres selvmord til et tema, og dermed mister tabuet litt av sin destruktive kraft.

Det hjelper å chatte om det

Vi pleier å si at det hjelper å snakke om det. For ungdom kan det kanskje være lettere å chatte om det. Avstanden og anonymiteten kan gi ungdommene en opplevelse av å ha kontroll midt i følelses-kaoset. De bestemmer selv når, hvor lenge og hva de vil chatte om. De kan avslutte når de ønsker det, bestemme om de vil komme tilbake eller ikke.

De voksne på chatten tør å snakke om selvmord, og ungdommene trenger trygge og modige voksne som kan ta imot, lytte, støtte og hvis de ønsker det, gi råd.

Det handler om å redde liv – om igjen og om igjen

I 2020 var den færre enn 100 som døde i trafikken. Årlig er det rundt 600 mennesker som dør i selvmord. Tiltakene for å få ned antall drepte i trafikken har vært mangfoldige og langsiktige. Nå er det på tide med en tilsvarende stor satsning for å få ned antallet som dør av selvmord. Selvmord er den nest vanligste dødsårsaken blant ungdom.

Åpenhet er et av tiltakene som kan redde liv. Å sette ord på det man sliter med er godt for vår psykiske helse. I beste fall er det livreddende. Det kan gjøre det mulig å holde ut litt lenger, og kanskje nettopp utsettelsen er det viktigste bidraget chatten kan gi. Litt mer tid, et lite håp, en opplevelse av at noen bryr seg kan gjøre livreddende forskjell. For den enkelte ungdom kan det bety alt, og for samfunnet betyr det at vi velger å ta vare på det aller, aller viktigste vi har, nemlig våre barn og unge. Så takk til Blå Kors for det livreddende arbeidet dere gjør hver eneste dag! Vi på RVTS Sør heier på dere så det gjaller i tak og vegger.

Blå Kors Chat-senter i media:



16.03.2020:

[“Stor pågang hos Blå Kors’ chat-tjenester”.](#)

NRK både direktesending og på nyheter i Kveldsnytt



29.03.2020:

["Chattetjeneste har fått 500 henvendelser på to uker”.](#)

Fædrelandsvennen



03.04.2020:

[“Muligheter for hjelp om du ikke har det så bra hjemme”.](#)

På NRK Supernytt.



26.03.2020:

[Intervju med fagansvarlig om chat-tjenestene våre.](#)

TV-Agder og Abup TV



30.03.2020:

[“Flere unge tar kontakt med hjelpetilbud”.](#)

TV2-nyhetene på TV og på nett.



15.05.2020:

[Alle snakker om de utsatte barna. Dette meldte de selv..”](#)

Aftenposten.



27.03.2020:

[Stor pågang på chat-tjenesten](#)

Radiointervju med virksomhetsleder om pågangen. NRK Sørlandet (35 min inn i sendingen).



02.04.2020:

[Leserinlegg](#)

Eva Dønnestad takker hjelpetjenestene og nevner oss.



23.06.2020:

[Flere barn opplever mobbing hjemme.](#)

Fædrelandsvennen.



09.12.2020:

[To millioner fra regjeringen.](#)

Fædrelandsvennen.



Blå Kors Chat-senter var hovedoppslag på TV2 Nyhetene 30. mars 2020 kl 21:00.



Innslag med Blå Kors Chat-senter på NRK Supernytt 3. april 2020.

NYHETER

CHATTETJENESTE



Blå Kors har doblet åpningstidene på begge chat-tilbudene sine, SnakkOmMobbing og SnakkOmPsyken. FOTO: BLÅ KORS

Blå Kors har fått 500 henvendelser på to uker

– Det er mange barn og ungdom som har det vanskelig nå, sier Anette Gausdal.

KRISTIANSDAL

Blå Kors tilbyr to nasjonale chat-tjenester for barn og unge mellom ni og 19 år, SnakkOmMobbing og SnakkOmPsy-



er krevende å være nå, og det har forverret seg. Vi har også hatt flere av de samtalene der ungdom tenker på å avslutte livet sitt, og er i en håpløs situasjon. Vi er veldig bekymret. Derfor er det utrolig viktig at det finnes noen systemer der barn og unge som sliter, kan ringe eller chatte, understreker Gausdal.

Faksimile Fevennen 29. mars 2020.

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

- Blå Kors' visjon



Blå Kors Chat-senter
Gyldenløves gate 60
4614 Kristiansand
Sentralbord: 380 20 273

Besøksadresse:
Elvegata 10
4614 Kristiansand
E-post: chat-senter@blakors.no