

Årsrapport 2019



SnakkOmPsyken.no

En 100 % anonym chat-tjeneste fra Blå Kors

Innhold

SnakkOmPsyken.no	3
Markedsføring.....	6
Statistikk	8
<i>Antall henvendelser</i>	<i>8</i>
<i>Hvem snakker vi med?</i>	<i>9</i>
<i>Geografisk oversikt</i>	<i>10</i>
<i>Alder og kjønn</i>	<i>12</i>
<i>Hva snakker vi om?</i>	<i>14</i>
<i>Konsekvenser</i>	<i>16</i>
<i>Har du fått hjelp tidligere?</i>	<i>19</i>
<i>Voksnes tiltak.....</i>	<i>19</i>
<i>Målbart hva som hjelper?</i>	<i>20</i>
<i>Kjønnsforskjeller i samtalene</i>	<i>21</i>
Kvalitetssikring	22
Brukertilfredshet	24
Noen refleksjoner	26



SnakkOmPsyken.no

SnakkOmPsyken.no er en nasjonal chat-tjeneste som driftes av Blå Kors Kristiansand. Her kan barn og unge som trenger noen å snakke med om tanker og følelser henvende seg helt gratis og 100% anonymt.

Forebygging gjennom tidligst mulig innsats

Ved å kombinere lavest mulig terskel for kontakt og direkte tilgang til fagpersoner med høy kompetanse, er vårt mål å bidra til at flere barn og unge snakker om hvordan de har det, setter ord på tanker og følelser før det blir for stort og vanskelig.

Formålet med denne rapporten er å vise tendensen vi ser etter lanseringen i oktober. Dette er derfor ikke en fullverdig årsrapport da informasjonen er fra siste kvartal 2019. Vi mener likevel at dette er informasjon som bør kommuniseres, direkte og utilslørt fra målgruppen.



FRA ÅPNINGEN: SnakkOmPsyken.no ble lansert på Verdens Psykiske Helse dag 10. oktober 2019. Snoren ble klippet av Jørgen Kristiansen, varaordfører i Kristiansand Kommune (t.v.), her sammen med virksomhetsleder for Blå Kors Chat-senter, Anette Gausdal, daglig leder i Blå Kors Kristiansand, Arvid Solheim, og generalsekretær i Blå Kors, Kjetil Haga.

Blå Kors' arbeid for barn og unge, har et viktig forebyggende perspektiv. Vår visjon er at vi med hjerte, kunnskap og kraft skal skape muligheter for mestring og mening. Hvis vi kan hjelpe de unge tidlig med de utfordringene de strever med, er mye vunnet! Vi tror at trygge voksne som møter ungdommer uansett samtaletemaer, på en god måte, kan forebygge psykiske vansker senere.

På nyåret 2019 ble det klart at Blå Kors skulle starte opp en ny chat-tjeneste; SnakkOmPsyken.no. Det ble satt i gang forberedelser for ny chat, utvidelser, flytting til større lokaler, ansettelse av ny virksomhetsleder, og arbeid med teknisk tilrettelegging og løsninger.

Den nye tjenesten SnakkOmPsyken.no startet opp på verdensdagen for psykisk helse 10.10.2019. Med dette var dermed Blå Kors Chat-senter også et faktum med

tjenestene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. SnakkOmPsyken.no drives med midler fra Stiftelsen Dam (tidligere Extrastiftelsen) og Folkehelseprogrammet fra Agder.

SnakkOmPsyken.no har allerede rukket å bli godt kjent, og at vi de to første månedene fikk over 2.000 henvendelser forteller oss at behovet er stort.

Ungdom er enda mer opptatt av sin egen psyke i dag enn for bare noen år tilbake.

Vi har i dag til sammen 21 ansatte på senteret. De ansatte er fagpersoner som har minimum tre-årig høyskoleutdanning, samt erfaring med samtaler med barn og unge. Vi har to fagansvarlige som jobber med kvalitetsutvikling for alle tre tjenestene.

Allerede fra lanseringen i oktober opplevde vi stor pågang på SnakkOmPsyken.no. Samtalene har variert fra tanker omkring vanlige ungdomsutfordringer til store psykiske vansker. SnakkOmPsyken.no åpnet i en tid med mye fokus på og diskusjon omkring ungdoms psykiske helse. Det ser ut til at ungdom er enda mer opptatt av sin egen psyke i dag enn for bare noen år tilbake. Årsaken til dette kan være en kombinasjon av mediers fokus, fokus på sosiale medier og at psykisk helse er et mer vanlig tema i skolehverdagen.

Romjula 2019 ble spesiell, da Ari Behn tok livet sitt og datteren holdt en gripende tale i begravelsen der hun oppfordret alle som sliter til å søke hjelp. Dette førte til noen dager med ekstra stor pågang på SnakkOmPsyken.no.

Verdiene til Blå Kors er medmenneskelighet, verdighet, egenkraft og kvalitet. Alt dette tar vi med oss inn i de samtalene vi daglig har med de unge, og er et viktig fundament for den jobben vi gjør. Alle samtalene er 100% anonyme og vi fører statistikk over ulike temaer. Dette gjør at vi har et stort tallmateriale over hva som rører seg hos dagens unge.

I tillegg til den forebyggende funksjonen, tror vi også at vi kan være en viktig stemme i samfunnet for de som ikke blir så godt hørt til daglig.

Vi er glade for at Blå Kors Kristiansand kan hjelpe så mange barn og unge som har behov for samtale. Vi takker for tilliten og lover å jobbe videre med god kvalitet og varme hjerter hos alle våre ansatte!

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

Markedsføring

I utviklingen av kommunikasjon og markedsmateriell for den nye tjenesten SnakkOmPsyken.no var det viktig for oss å signalisere at alle unge som har behov for å snakke med en trygg voksen om vanskelige tanker og følelser, skal ta kontakt, uansett hva de vil snakke om. Et viktig element i dette var å redusere stigmaet rundt "psykisk helse" ved å bruke nettopp dette begrepet. Gjennom markedskommunikasjonen vil vi sette fokus på at alle har en psykisk helse og vi oppfordrer alle til å snakke om det.

Markedskampanje

I forbindelse med lanseringen av tjenesten utviklet vi en kampanje med tre filmkonsepter som skulle løse ulike oppgaver. Konseptet «Mange snakker om ..., få snakker om psyken!» ble stoppeeffekten i kampanjen, med fokus på å koble budskap til SnakkOmPsyken.no, uansett kanal og format. Målgruppen var barn og unge mellom 9-19 år.

Det ble produsert en hovedfilm, kortversjoner av hovedfilmen, egne "5 på gata"-videoer, samt presentasjonsvideoer av chat-vertene. Alt materiell ble tilpasset, spisset og vist i alle tenkelige formater på sosiale medier (YouTube, Instagram, Facebook, Snapchat, Messenger og TikTok).

Det ble også sendt ut en serie plakater til skoler i Norge.

Mange snakker om Influencere ...

... få snakker om psyken!

SnakkOmPsyken.no
En 100 % anonym chat-tjeneste fra Blå Kors

Alle har en psykisk helse, men det er alt for få som snakker om dem. Det kan være tungt for barn og unge å være alene om tanker og følelser som bekymrer dem.

SnakkOmPsyken.no er en helt ny tjeneste hvor de kan chatte med en trygg voksen om dette.

Allt er 100 % anonymt, og du velger selv hvor mye du vil dele og når du vil avslutte chatten.

SnakkOmPsyken.no lanseres 10. oktober 2019 kl. 15:00. Åpningstider er søndag-torsdag mellom 15:00-21:00.

 Blå Kors
Chat-senter



Mange snakker om Fortnite ...

... få snakker om psyken!

Eksempler på uttak av markeds kampanjen til SnakkOmPsyken.no 2019 og 2020.

Skoleturné

Blå Kors Chat-senter ønsker å besøke flest mulig ungdomsskoler i Norge, og hadde "pilot" på opplegget vinteren 2019. I samarbeid med rap-artisten GinoBless får ungdommene presentert viktigheten av å være åpne og snakke om det, når de strever med vanskelige følelser og tanker. Video og budskap fra markeds kampanjen blir brukt som en del av presentasjonen av SnakkOmPsyken.no.

Det er viktig for oss å nå ungdommene på de digitale arenaene de befinner seg på. Gjennom målrettet markedsføring, analysering og monitorering vet vi til enhver tid hvilke budskap og versjoner av markeds materialet som fungerer. Dette viser seg også i besøkstall og antall henvendelser. På denne måten får vi henvendelser fra ungdom som ellers ikke hadde visst om tjenesten.

Facebook og Instagram

Facebooksiden og Instagram-profilen «Blå Kors Chat-senter» ble opprettet samtidig med lanseringen av SnakkOmPsyken.no. Her legger vi jevnlig ut nye oppslag og disse oppslagene gjør at markedsføringen vår på sosiale medier blir ytterligere forsterket.

Juleturne

«Vår jul»-turnéen med Christian Ingebrigtsen, Tine Thing Helseth, Gaute Ormåsén, Torstein Sødal og Maria Arredondo ble gjennomført i førjulstiden 2019. Turnéen inkluderte nesten 50 konserter i løpet av november og desember. Vår Jul-gjengen inviterte SnakkOmPsyken.no til å bli med på turnéen og promotere tjenesten. I tillegg valgte å donere overskuddet av salget fra en ny singel «Det Blir Fred» i sin helhet gå til SnakkOmPsyken.no. «Det blir fred» er skrevet av Trygve Skau og Christian Ingebrigtsen, og låten er spilt inn sammen med Kristiansand Symfoniorkester.



Antall henvendelser

Fra åpningsdagen 10. oktober og ut året mottok SnakkOmPsyken.no 2.428 henvendelser.

Takket være god bemanning har vi kunnet opprettholde en høy svarprosent på 81 % besvarte samtaler. Vi er stolte av å ha kunnet gi trygge og anonyme samtaler med ansvarlige voksne til barn og unge i denne perioden.

81%

BESVARTE HENVENDELSER

19%

UBESVARTE



Hvem snakker 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. Tre av fem brukere 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.

82%
NYE HENVENDELSER

18%
RETURNERENDE



DET VAR UBEHAGLIG STARTEN, MEN
GIKK BEDRE ETTERHVERT. SYNS DET
HAR VÆRT FINT Å SNAKKE MED DEG.



DET VAR GODT Å DELE DET VONDE
MED NOEN, DU FORSTOD MEG,
DET HAR JEG IKKE OPPLEVD FØR..
TUSENTAKK FOR DET.

Geografisk oversikt

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

Det utpeker seg også enkelte geografiske områder med større aktivitet. Her ser vi særlig stor pågang fra Oslo, Hordaland og Akershus.

8%

NORD-NORGE

6%

TRØNDELAG

26%

VESTLANDET

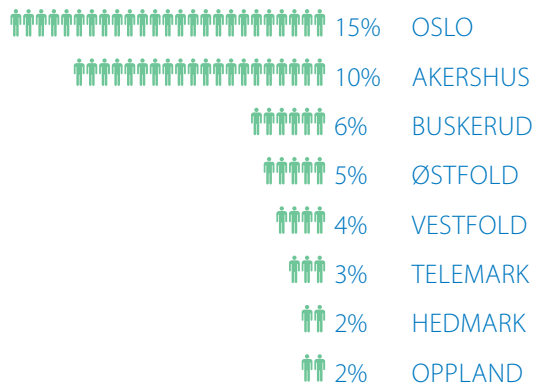
11%

SØRLANDET

49%

ØSTLANDET

Fordelt på følgende områder:





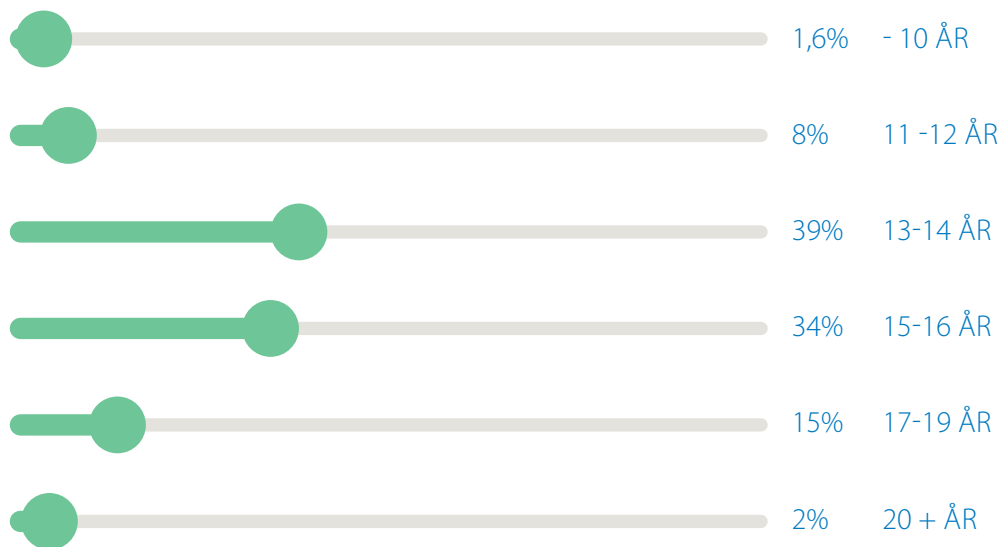
Alder og kjønn

Vi ser at vi når aller best ut til alderen 13-16 år. Dette mener vi skyldes våre kampanjer i sosiale medier og tilstedeværelse på ungdommens digitale plattformer.

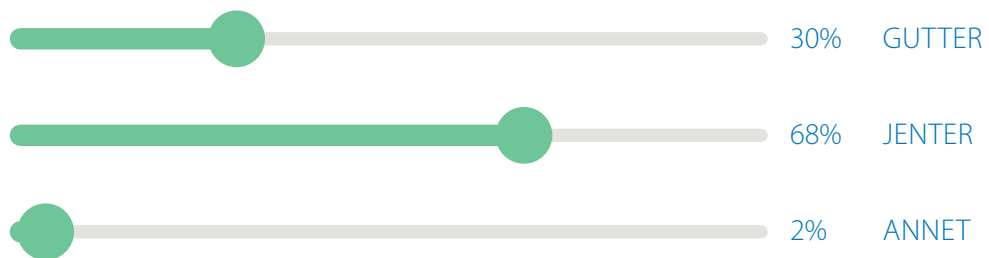
I kjønnsfordelingen av brukere på SnakkOmPsyken.no er det tydelig at vi har langt flere jenter enn gutter. Vi er likevel svært fornøyde med at så mye som 30% av brukergruppen er gutter.

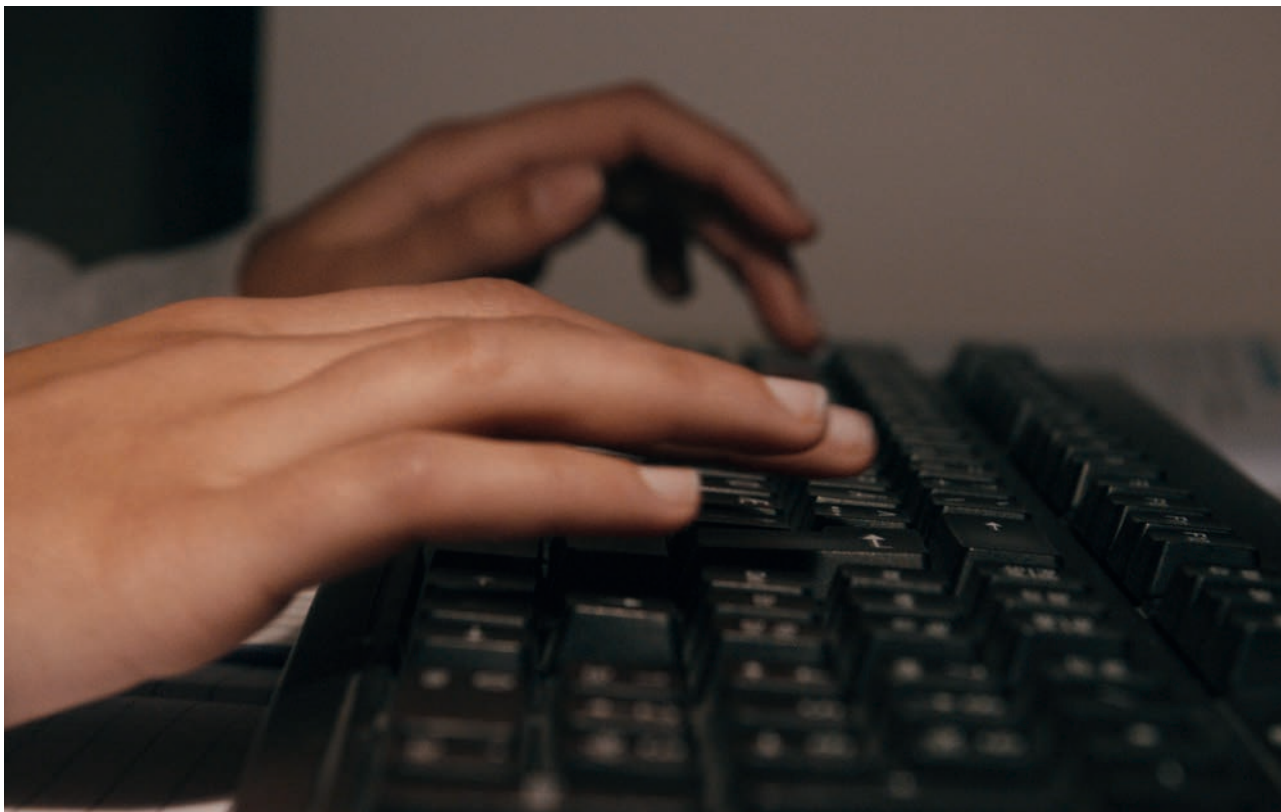
Gruppen merket «annet» under kjønn utgjør bare 4% av brukerne våre forrige periode.

Alder



Kjønn



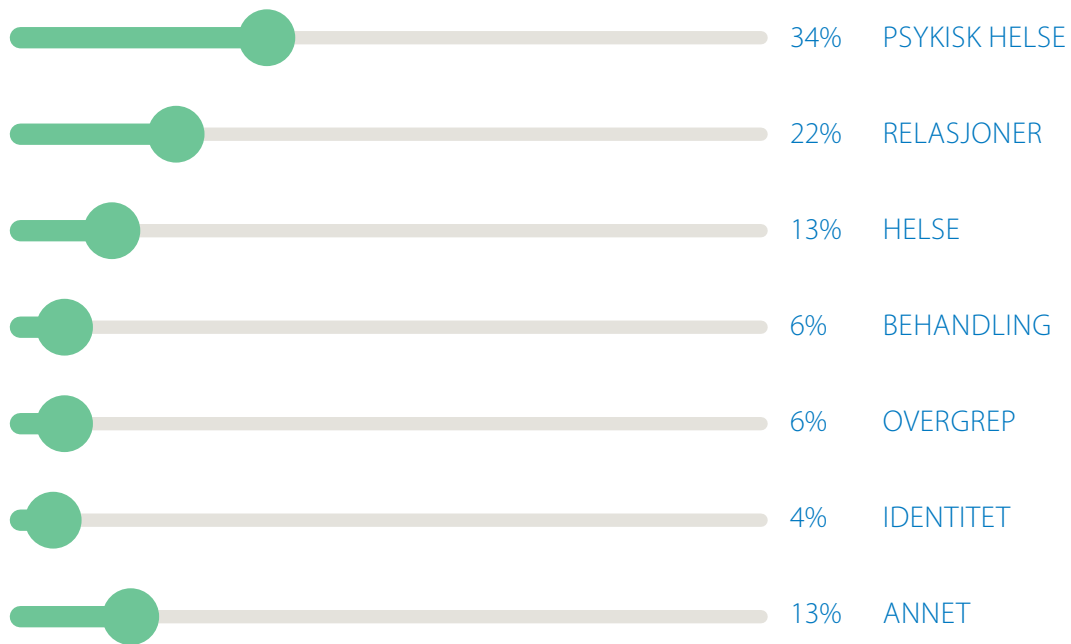


Hva snakker vi om?

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

Det er brukerne av chat-tjenestene, barn og unge, som velger hvilke temaer som er viktige og hva vi bruker tid på. Vi ser allikevel klare fellestrekk i tematikken som tas opp på chatten. Det er psykisk helse, relasjoner og helse er det som går mest igjen.

Tema i samtalene



Spesifisert

PSYKISK HELSE

Egen psykiske helse	91%
Bekjentes psykiske helse	4%
Mobbing	4%
Generelt om psykisk helse	1%

RELASJONER

Familieforhold	36%
Kjærlighet	29%
Ensomhet	20%
Sosiale vanskeligheter	15%

HELSE

Kropp	30%
Spiseforstyrrelser	20%
Seksualitet	15%
Sykdom	13%
Rus	11%
Om behandlingstilbud	6%
Helse	4%

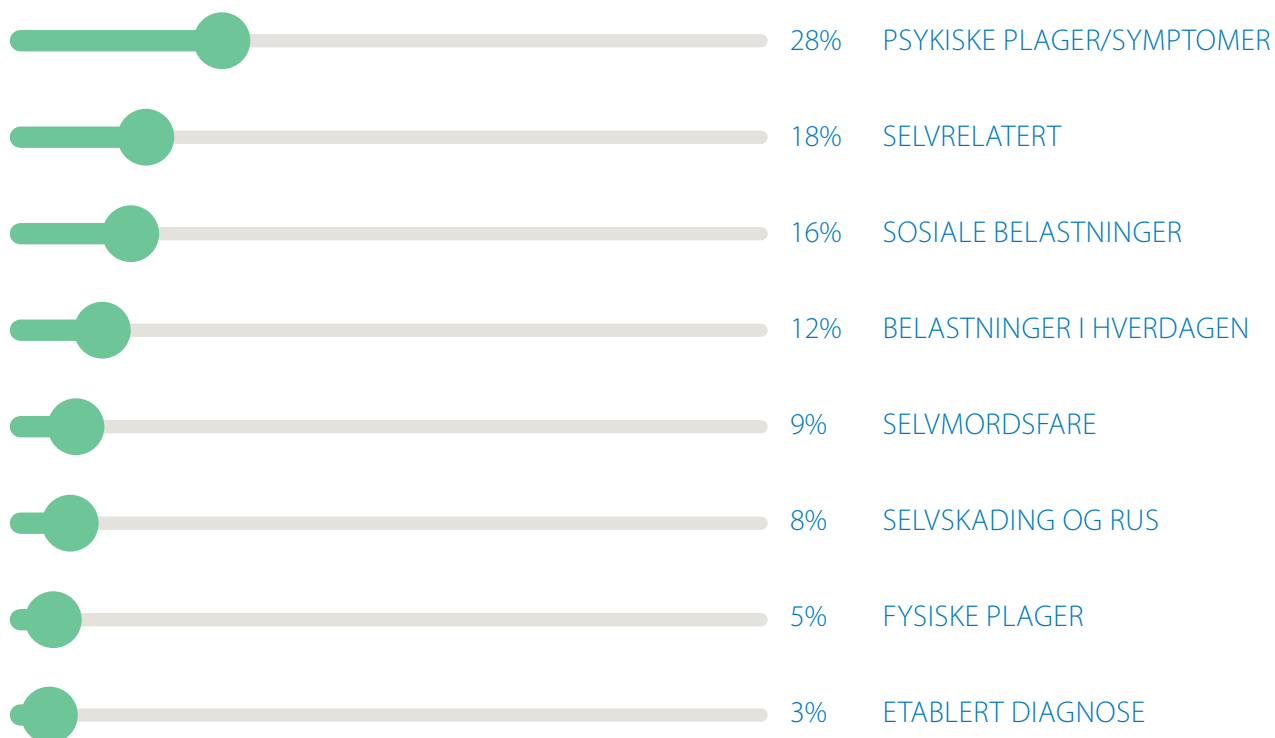


Konsekvenser

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 brukers egen opplevelse av hverdag og utfordringer.

Brukerne beskriver en hverdag med utfordringer som er sammensatte, kompliserte og vonde. De snakker mest om utfordringer i forhold til psykiske plager/symptomer, sosiale belastninger og selvrelaterte utfordringer.

Brukernes opplevde konsekvenser



Spesifisert

SELVRELATERT

Selvfølelse	63%
Selvtillit	26%
Selvforakt	11%

SOSIALE BELASTNINGER

Usikkerhet	33%
Ensomhet	27%
Sosialt samspill	21%

PSYKISKE PLAGER/SYMPTOMER

Tristhet	16%
Fortvilelse	14%
Tankekjør	14%



Motløshet

I chat-samtalene vi har på SnakkOmPsyken.no, handler 4% om motløshet - ungdommer som tenker at det aldri kan bli bedre, det nytter ikke uansett hva en gjør.

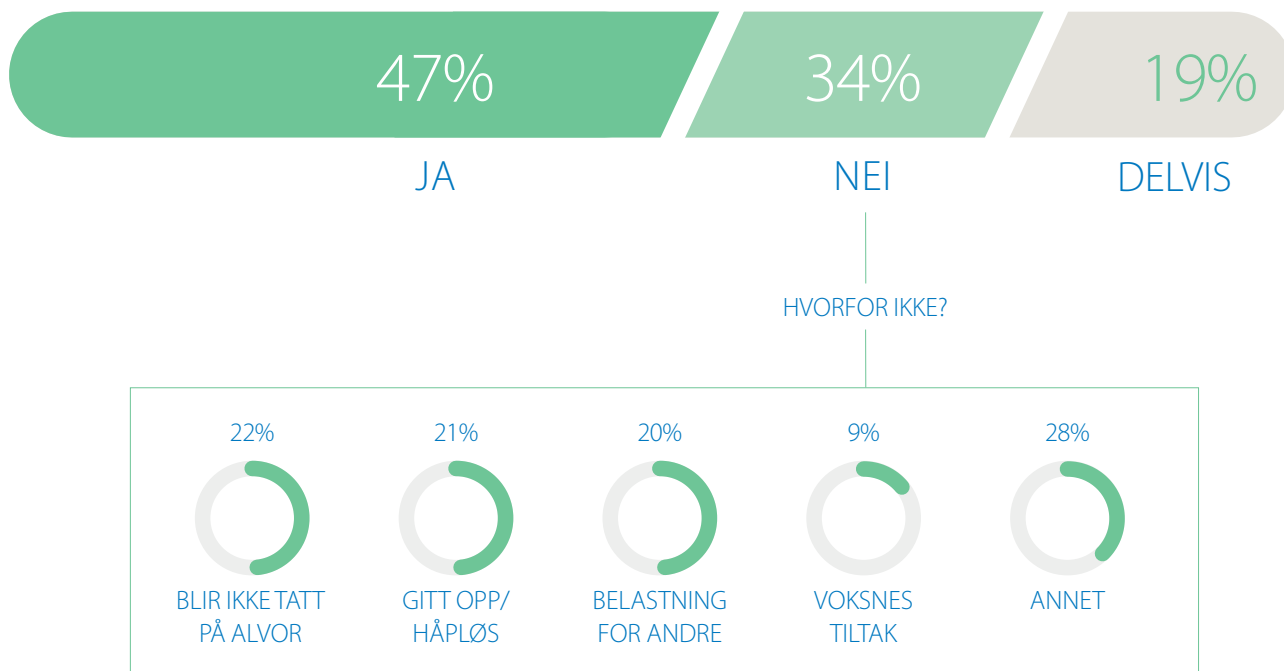
For disse ungdommene kan det være godt å ha en plass de kan få tømt seg, satt ord på motløsheten slik at den blir lettere å håndtere og kanskje snu litt på den slik at det kommer litt ulikt lys på den.

Tilbakemeldinger fra brukere kan være at det var godt å snakke om det, men de tror likevel ikke at det vil endre noe, eller at de nå ser hvem de kan tørre å snakke med.

Vi ønsker å signalisere at foreldre og de nærmeste til barn og ungdom først skal kobles på, men i de situasjonene det ikke lar seg gjøre anbefaler vi at de kontakter helse-sykepleier eller andre trygge voksne som kan følge de opp. Eller at de kontakter Alarmtelefonen for barn og unge om de er i en akutt situasjon.

Uansett viser ungdommen at de ønsker seg ut av denne motløsheten ved at de tar kontakt på SnakkOmPsyken.no. Det at vi lytter og tar dem på alvor gir dem opplevelsen av at de er viktige og betyr noe. Dette kan i seg selv bidra til å redusere motløsheten.

Ved å hjelpe dem i å sortere opplevelser, tanker og følelser får vi en mulighet til at de opplever en større grad av mening og sammenheng i eget liv. Å peke på ressurser hos dem, kan forsterke egen mestringstro, og mulighet for å kunne påvirke og handle i eget liv.



Har du fått hjelp tidligere?

Vi ser at bare 47% 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.

Samtidig er vi takknemlige for tilliten ungdommen viser oss. Vi ser at tjenestens anonymitet innbyr til åpenhet og ærlighet rundt vanskelig og tabubelagt tematikk. Kun 4% av våre brukere sier det har hjulpet å snakke med en voksen om problemene sine før de kom til oss og 1% sier det har hjulpet å snakke med en jevnaldrende.

TUSEN TAKK FOR PRATEN.
ER NOEN TONN AV SKULDRENE
MINE NÅ.

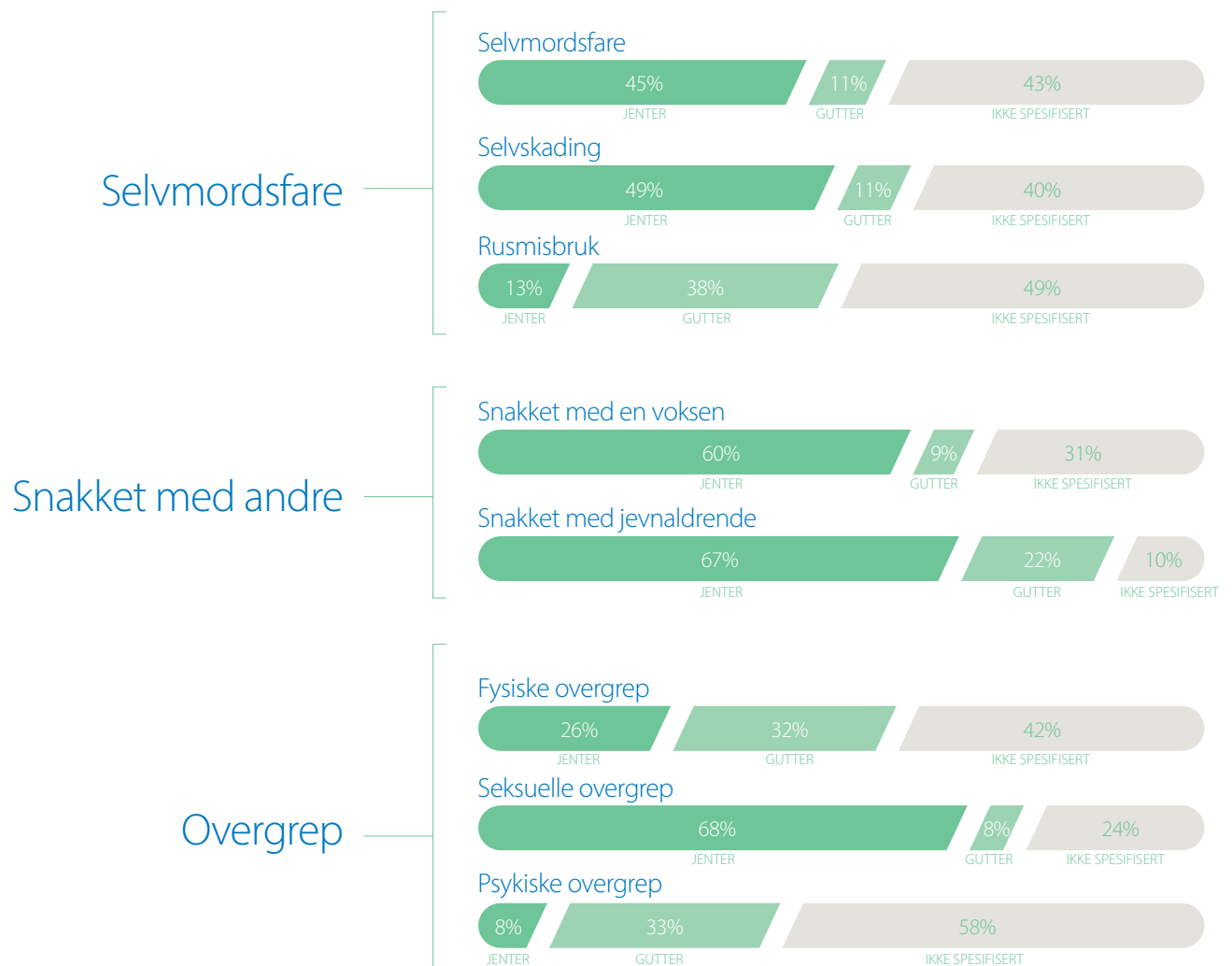
DET HAR HJULPET STORT EGT, I
FORHOLD TIL AT DEN ER ANONYM
SÅ FØLER JEG JEG HAR FÅTT
SAGT SÅ EKSTREMT MYE MER ENN
HVA JEG HADDE TURT HADDE DET
VAR ANSIKT TIL ANSIKT.

Målbart hva som hjelper?

Siden vi ikke er en oppfølgingstjeneste er det vanskelig å vite hvilke endringer våre samtaler og råd har ført til for de unge som tar kontakt. Vi har som hovedfokus at samtalen i seg selv er nok.

En samtale kan inneholde sortering i kaos, hjelp til å ordsette vonde opplevelser og situasjoner. Men vi ser at vi også får være med på å løse de videre i hjelpeapparatet.

Vi har kunnet hjelpe med å formulere en sms til mor eller en helsesykepleier, chattet med ungdommen mens de ringte Alarmtelefonen eller vi har kontaktet politiet når de har oppgitt personinformasjon slik at politiet kan bistå dem der de er.



Kjønnsforskjeller i samtalene

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.

I samtaler om rusmisbruk, selvmordsfare, selvskadning og psykisk eller fysisk overgrep ser vi at over 40 % av brukerne velger å være helt anonyme.

Vi ser generelt at jenter er overrepresentert i de nevnte kategoriene. Men vi ser også tilfeller der gutter utgjør en stor gruppe. Dette ser vi særlig i temaet rusmisbruk og fysisk overgrep.



Ungdomsrådet til SnakkOmPsyken.no: Daniel Haugjord (f.v.), Kristine Nygaard, Heine Kleivkås, Sofie Hallberg Fjellestad, Sofie Aurora Solberg og Oskar Ravnevand (Sara Wolfenstein og Emma Fjeldvig var ikke tilstede da bildet ble tatt).

Kvalitetssikring

Ytterligere styrking av kompetanse og den faglige kvaliteten.

På Blå Kors Chat-senter har hver chat-tjeneste en egen fagansvarlig som er sentral i oppfølgingen av de ansatte og utvikling av fagkompetanse. Fagansvarlig for SnakkOmPsyken.no er sentral i utarbeidelsen og videreutvikling av metoder og retningslinjer, sammen med chat-vertene. Fagansvarlig har lang erfaring innen arbeid med barn- og unge som står i krevende livssituasjoner

Alle som jobber ved SnakkOmPsyken.no har minimum 3-årig helsefaglig eller pedagogisk høyskoleutdannelse. De ansatte har variert utdannings- og yrkeserfaring; vi har både barnevernspedagoger, sosionomer, kliniske sosionomer, lærere, spesialpedagoger, sykepleiere og helsesykepleiere. Egnethet er et viktig kriterium for å jobbe på SnakkOmPsyken.no Den varierte kompetansen gjør at vi har svært gode faglige drøftinger og refleksjoner i kollega-veiledningene våre.

Ingen kan jobbe på SnakkOmPsyken.no uten å ha gjennomgått opplæring først. Det innebærer kursing med den fagansvarlige, kjennskap til håndboka vår, og gjennomgang og drøfting av en god del samtaler. Da kan de prøve seg selv som chat-vert, men med god støtte og veiledning underveis av de erfarne ansatte.

Transparens i arbeidet vårt har hele tiden vært et viktig prinsipp. Vi har ukentlige kollegaveiledninger der vi leser hverandre samtaler og har faglige drøftinger rundt disse. Fagleder sørger for kontinuitet og systematikk i dette arbeidet. Vi legger stor vekt på læring gjennom intern åpenhet. Loggene er tilgjengelige for alle chatverter etter at samtalen er avsluttet. På denne måten kan chat-vertene både lære av hverandre, og gi tilbakemeldinger.

I tillegg har vi jevnlig fagsamlinger, og individuelle veiledninger med hver ansatt. Den viktigste kompetansen vår, og det faglige grunnlaget vårt har vi samlet i en felles håndbok som er sentral i opplæringen av nye ansatte. Der beskriver vi også nødprosedyrer. Kvartalsvis arrangerer vi fagdager med relevante temaer som engasjerer og utfordrer. Vi inviterer gode foredragsholdere og deltar på Kurs ved RVTS. Vi legger opp til at alle ansatte har gjennomført kurset Førstehjelp ved selvmordsfare ved Vivat og RVTS. Både Ungdomsråd og Fagråd har en viktig funksjon i å gi tilbakemelding på arbeidet vårt. Mens fagrådet får tilgang

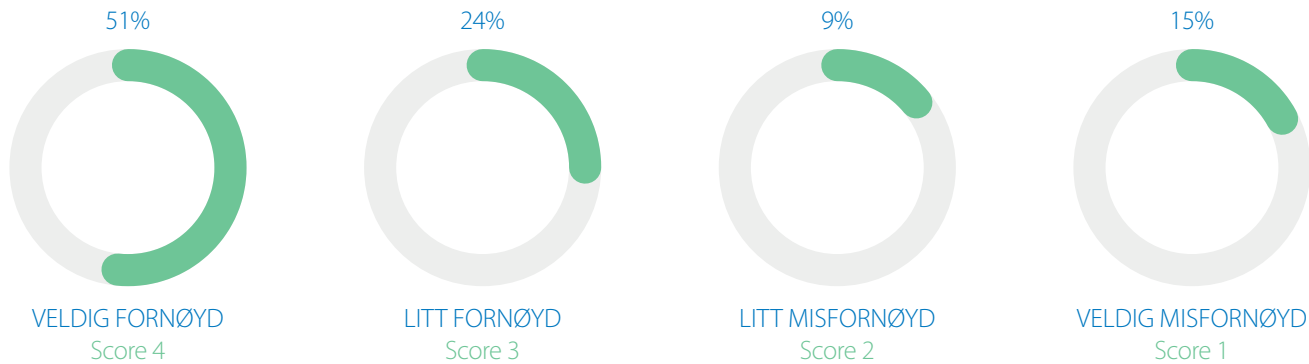
til et tilfeldig utvalg av samtaler, blir ungdomsrådet oppfordret til å ta «stikkprøver» der de selv prøver ut chatten anonymt. På denne måten samles konkrete tilbakemeldinger fra både fageksperter og brukerrepresentanter, som kan bringes videre til chatvertene.

Ungdomsrådet

Består av 8 ungdommer fra fire ulike skoler i Kristiansand. 7 av dem er fra 9. eller 10 trinn, ei er fra videregående.

Fagrådet:

- [Odd Kenneth Hillesund](#) - Spesialrådgiver i Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Sør).
- [Marianne Bujordet](#) - Helsepsykiater, Kr.sand kommune.
- [Per Arne Lidbom](#) - Psykologspesialist og førstelektor ved Universitetet i Agder v/institutt for psykososial helse.
- [Karl Erik Karlsen](#) - Tidligere avdelingssjef ved Avdeling for Barn og Unges Psykiske helse - SSHF. Nå rådgiver ved klinikk for psykisk helse, rus og avhengighet ved SSHF.
- [Selma T. Lyng](#) - Forsker ved Oslo Met.
- [Kirsten Rypestøl](#) - Initiativtaker til SnakkOmMobbing.no, og administrativ leder av Blå Kors Kristiansand.



Brukertilfredshet

Tilbakemeldinger og tilfredshet.

Et viktig mål for tjenesten er å levere jevnt høy kvalitet i samtale. 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. Tidligere har vi målt brukertilfredsheten ved å be om tilbakemeldinger før samtale avsluttes. Dette dannet grunnlag for en *kvalitativ score* av chatte-tjenesten. Problemet med dette var at våre ansatte måtte overføre tilbakemeldingen de fikk inn i et score-skjema og våre ansattes tolkning av tilbakemeldingen dannet dermed score-grunnlaget.

I tillegg til brukertilbakemeldingene våre er ungdomsrådet vårt et viktig rådgivningsorgan. De gir oss tilbakemeldinger på samtaler vi har hatt, på markedsføringskampanjer og andre relevante områder. Ungdomsrådet har vært samlet fire ganger i løpet av 2019.

I nytt system for brukertilfredshet (fra 1. november 2019) gir brukeren selv vurdering av chat-opplevelsen fra 1-4, samt at det er mulig å gi en tilbakemelding i fritekst, fremdeles helt anonymt. Denne løsningen begrenser brukerne til å kun avgi én tilbakemelding selv om de bruker tjenesten flere ganger. På denne måten er brukeren fremdeles 100% anonym.

Tallgrunnlaget er fra tjenesten SnakkOmMobbing.no 2019

Hvor fornøyd er du med samtalen?

1 (Red sad face)
 2 (Orange neutral face)
 3 (Green happy face)
 4 (Dark green very happy face)

Er det noe du vil si til oss?



Mange av elevene vil ha et møte med artisten Gino Bless under skolebesøkene.

Skoleturné med Folkehelseprogrammet på Agder

Høsten 2019 startet planleggingen av en skoleturné til for å informere om SnakkOmPsyken.no. Sammen med Folkehelseprogrammet på Agder og artisten Gino Bless skulle 20 barne- og ungdomsskoler i Agder besøkes våren 2020.

Vi gjennomførte to piloter ved Grim Ungdomsskole og Havlimyra skole i Kristiansand høsten 2019. Tilbakemeldingene fra både elever og lærere var veldig gode og vi har planlagt en skoleturné hvor vi besøker 20 ungdomsskoler i Agder.

Invitasjonen til skoleturnéen gikk ut til alle ungdomsskoler i Agder, og responsen var stor. Vi ga skolene i våre samarbeidskommuner prioritet ved å sende invitasjonen direkte til kommunekontaktene våre. Skolene ga tilbakemelding om at temaet var veldig aktuelt og de ønsket gjerne opplegget velkommen til deres skole.

I tillegg til at SnakkOmPsyken.no presenteres som en tjeneste ungdommene kan benytte seg av, er vi også veldig

bevisste på at skolene legger til rette for at det kan komme flere henvendelser til helsesykepleier/sosiallærer etter skolebesøket. Skoleturnéen er et av punktene som skal evalueres i 2020, og vi ser allerede nå på muligheter for å søke ekstra midler for å tilby skoleturnéen til enda flere skoler da det er skoler på venteliste for å få besøk av oss.

Kort fortalt består besøket i at vi fra SnakkOmPsyken.no forteller om viktigheten av å snakke om psykisk helse og presenterer chat-tjenesten som et aktuelt og anonymt verktøy. Artisten Gino Bless deler sin sterke historie om en oppvekst med foreldre i rus og vold, og at redningen ble noen trygge voksne som så ham og som han kunne snakke med, samt at han bidrar med musikalske innslag.



Noen refleksjoner

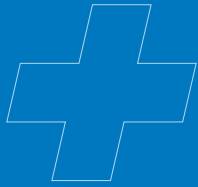
Mange snakker om...få snakker om psyken.

Vi er inne i en tid der psykiske diagnoser og uttrykk fra spesialisthelsetjenesten har erstattet de vanlige ordene for følelsene vi har. Følelser som er naturlige og som har en viktig funksjon for beskyttelse og sosial tilpassing i samfunnet. Vi ser at ungdom bruker ord som angst, depresjon og stress på spenning knyttet til en presentasjon foran klassen, en uoverensstemmelse med venner eller det å måtte stå i krevende situasjoner. Hva gjør disse diagnoseuttrykkene med relasjonene våre? Fanger de oss i en overskrift som gjør at vi ikke en gang kommer til inngressen? Er det tryggest for samfunnet å forholde seg til overskriftene og ikke gå i dybden i tilfelle vi møter på eller trigger spiseforstyrrelsen eller selvmordstankene?

På SnakkOmPsyken.no møter vi både de som er i behandling og de som kjenner på uro, tristhet og vonde tanker. Her får vi muligheten til å motivere og støtte opp under allerede pågående behandling. Vi får også være med på å finne ord som beskriver hvordan ungdom har det og opplevelser som ikke har blitt beskrevet før som de kan ta med tilbake til psykologen. Vi får være med å sortere i kaos av følelser, naturlig og adekvate følelser, som ikke tidligere har blitt satt ord på og derfor blitt forsterket i usikkerheten av «Hva kjenner jeg på nå?»

Tryggheten i at vi er 100% anonyme gjør at ungdom tør å dele såre tanker og følelser. Ting de aldri trodde de skulle sette ord på, men så gjør de det og kjenner på en lettelse. Verdien av å ha noen fremmede å sparre med er stor, en slipper å lese og forholde seg til de andres følelser og kroppsspråk, og de kan logg ut når de har fått nok. Ungdommen slipper å ta ansvar for hvordan det som blir fortalt vil påvirke den andre. En er litt fri stilt – JEG får fokus, JEG blir lyttet til, JEG blir forstått som samlet gir en følelse av at JEG har en VERDI! Og dette er Blå Kors Chat-senter og SnakkOmPsyken.no sitt mål, at alle de som tar kontakt skal bli anerkjent for den de er og at de får eie sin egen historie.

Vi ønsker å bryte tabu, endre roller og løsrive fastlagte tankemønstre for å åpne opp for samtaler om livene våre – tankene og følelsene som danner grunnlaget for selvfølelsen som vi alle har med oss resten av livet. Den indre stemmen til barn og ungdom som sier «Jeg er god nok» blir (det urokkelige) fundamentet. Og jeg tror at ved å åpne opp for å snakke om det som skjer inne i oss og rundt oss vil vi kunne spille og bli speilet slik at dette fundamentet holder seg solid.



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

- Blå Kors' visjon



JEG PLEIER VANLIGVIS Å IKKE SI SÅ MYE RUNDT DETTE TIL NOEN FORDI JEG SYNES AT DET EGENTLIG ER GANSKE FLAUT. MEN DET HAR GÅTT BRA Å SNAKKE OM DET.



Blå Kors Chat-senter

Gyldenløves gate 60
4614 Kristiansand

Sentralbord: 380 20 273
E-post: post@snakkommobbing.no