



”Det er bare så mye
på én gang”

Årsrapport 2021

Flere alvorlige

samtaler i 2021



Anette Gausdal
Virksomhetsleder
Blå Kors SnakkOmPsyken.no

Blå Kors SnakkOmPsyken.no er glade for å kunne tilby ungdom gode samtaler på lavterskelnivå, med dyktige fagfolk. I 2021 fikk vi 12 293 henvendelser, og vi tror det er viktigere enn noen gang å være lett tilgjengelig for ungdom som trenger trygge voksne.

Noe av det mest fremtredende i 2021 er at samtaler om psykisk helse har økt til 54%, fra 38% i 2020. Vi har også en økning av henvendelser blant de over 20 år. Dessverre er det færre gutter som kontakter oss enn året før. Dette er noe vi vil forsøke å ha fokus på i 2022. Vi vet at gutter snakker sjeldnere om psykisk helse, men troner øverst på statistikken for selvmord.

Det har blitt flere av de alvorligste samtalene, selvmordssamtalene økte fra 10 til 14% i 2021. Innen denne tematikken har de samtalene som handler om *planer* eller *forsøk på selvmord*, økt fra 44 til 57%.


Spiseforstyrrelser har økt fra 29 til 48% i 2021. Flere forteller også om seksuelle overgrep, der de fleste har blitt begått av en voksen.

Samtaler om mobbing og krenkelser har økt, flere snakker om vanskelige relasjoner i sitt nærmiljø, og samtaler om press har økt.

Mange flere forteller også om behandling de er i eller har hatt, her ser vi en økning fra 7 til 11%. Flere uttrykker at de lever i en vanskelig livssituasjon - hele 71% omhandler dette. En annen tendens er at flere snakket med jevnaldrende enn året før, og færre med voksne. Flere forteller at de snakker med helsepersonell enn med sine egne foreldre.

At det er en forverring av alvorlighetsgraden i samtalene, kan lett forklares med de konsekvensene vi ser etter pandemien. Her må vi holde to tanker i hodet på en gang. Vi må ta på alvor de psykiske vanskene pandemien har ført til for de unge! Dette må utredes, tiltak bør settes inn. Samtidig er det også viktig å normalisere vanskelige livssituasjoner. Livet går i faser, og noen perioder er tøffere enn andre. Dette gjelder for alle mennesker, og noen ganger er det riktig å innse at vi kan lære mye av det som har vært vanskelig. Vi kan bli klokere, utvide bilde av livet, få økt empati og større forståelse for oss selv og andre.

Det er en av våre viktige oppgaver på chat, både å anerkjenne den unge, og ta deres vansker, opplevelser og følelser på alvor. Og samtidig normalisere at det er helt vanlig å ha det tøft i perioder av livet, men at det alltid finnes håp om at det vil gå bedre etter hvert.

A photograph of two young women in a room. The woman in the foreground has long blonde hair and is wearing a grey sweater. The woman behind her has dark hair and is wearing a dark blue hoodie with 'HOLLYWOOD' printed on it. She is applying makeup to the blonde woman's face. The background is a plain wall.

”Jeg har mange prøver og innleveringer,
jeg bryr meg mye om karakterer,
men det er så mye å gjøre at jeg har
mistet motivasjonen så jeg gjør ingenting,
jeg spiser så vidt, og får ikke sove om
natten, har mareritt annenhver dag ca.”

”Jeg sliter med alt for mye.

Og jeg har bare negative tanker om meg selv.

Og har planer om å ta livet mitt.”

Innhold

Leder: Flere alvorlige samtaler i 2021.....	2
---	---

Del 1: Statistikk og kommentarer

Statistikk.....	5
<i>Antall henvendelser</i>	5
<i>Hvem snakker vi med?</i>	6
<i>Geografisk oversikt</i>	8
<i>Alder og kjønn</i>	9
<i>Hva snakker vi om?</i>	10
<i>Konsekvenser</i>	12
<i>Konsekvenser - underkategorier</i>	14
<i>Har du fått hjelp tidligere?</i>	16
<i>Samtaler om spiseforstyrrelser</i>	18
<i>Brukertilfredshet</i>	20
<i>Har du fått snakket om det du ønsket?</i>	21
Betraktninger fra fagansvarlig: Maten - kontrollen - følelsene.....	22
Markedsføring.....	24

Del 2: Aktivitet og fag

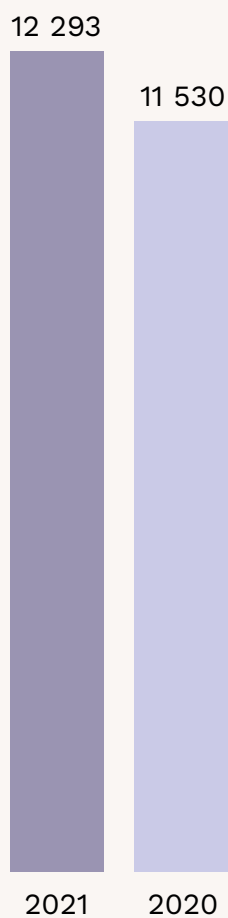
Midler til forebygging av selvmord og selvskading.....	26
Samtaler om selvmord på chat - fra en terapeuts perspektiv.....	28
Kompetanseheving og forskningsbasert kunnskap.....	30
SnakkOmPsyken.no og Folkehelseprosjektet.....	32
Hvordan chatten styrker hjelpetilbudet.....	34
Prosjekt med stiftelsen Prospera.....	35
OverOslo Ung.....	36
SnakkOmPsyken.no på TikTok!.....	37
Trygve Skaug: «Jeg skulle ønske det fantes da jeg var ungdom selv».....	38

Del 1: Statistikk og kommentarer

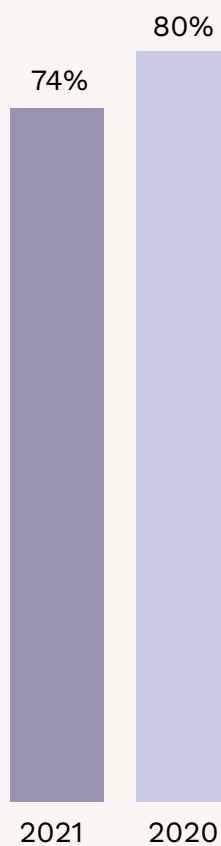
Antall henvendelser

Vi er glade for å se at antall henvendelser stiger, det betyr at vi hjelper flere i sårbare livssituasjoner. SnakkOmPsyken.no har mottatt 12 293 henvendelser, en økning fra fjorårets 11 530. Den store pågangen er en utfordring å møte, noe som gir utslag i færre besvarte samtaler sammenliknet med året før.

Henvendelser:



Andel besvarte:

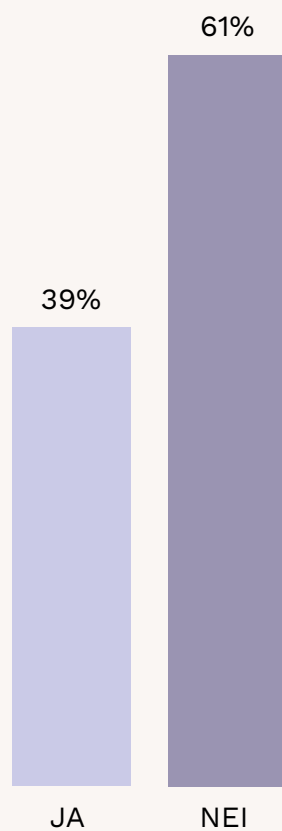


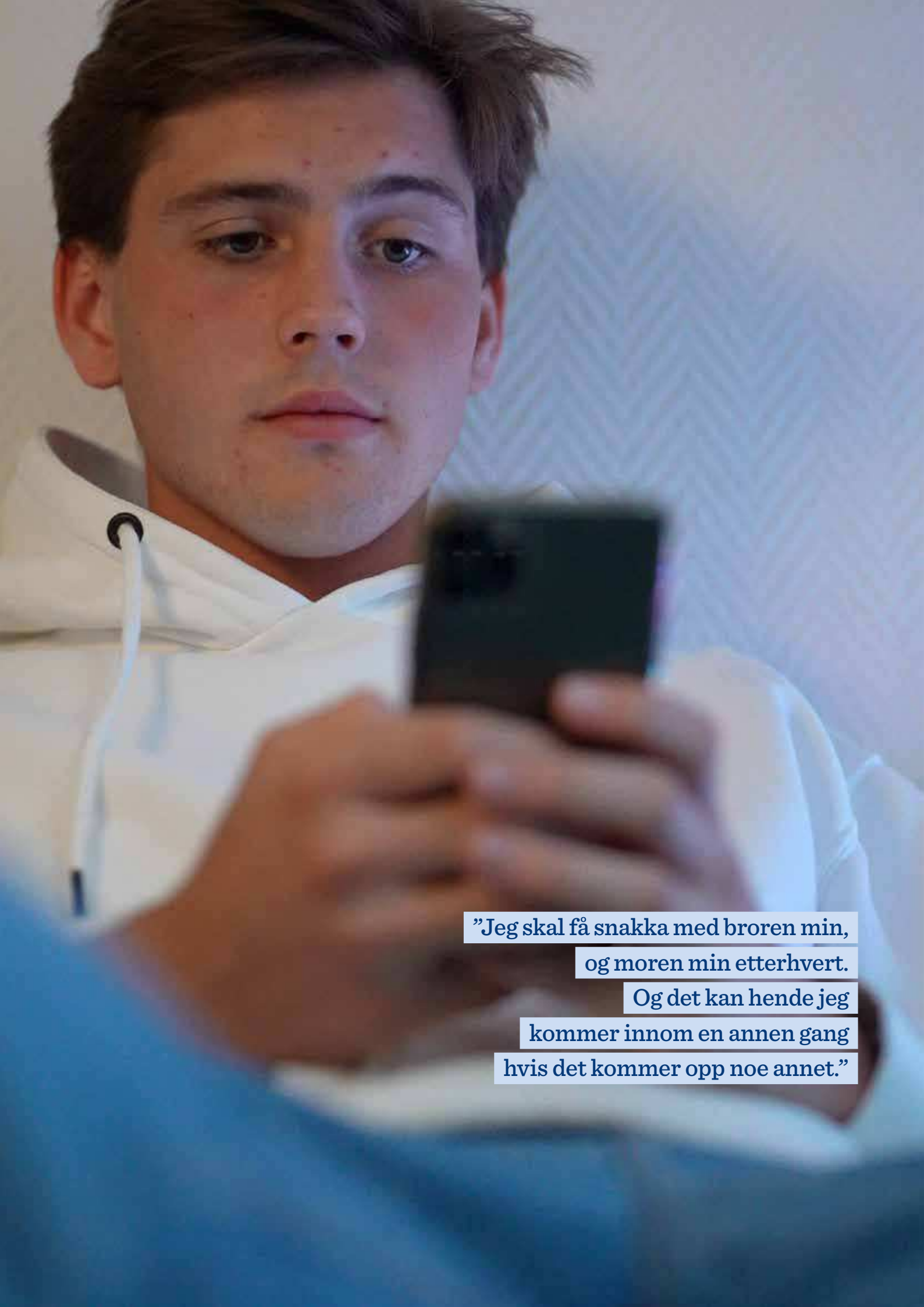
Hvem snakker vi med?

Vi har etter hvert blitt en etablert samtalejeneste som flere benytter seg av gjentatte ganger. Allikevel er det viktig for oss å stadig nå ut til nye brukere. Gjennom målrettede annonser og tilstedeværelse i sosiale medier klarer vi å opprettholde andelen nye brukere fra i fjor.

Tidligere kontakt:

2021 n=3355





”Jeg skal få snakka med broren min,
og moren min etterhvert.
Og det kan hende jeg
kommer innom en annen gang
hvis det kommer opp noe annet.”

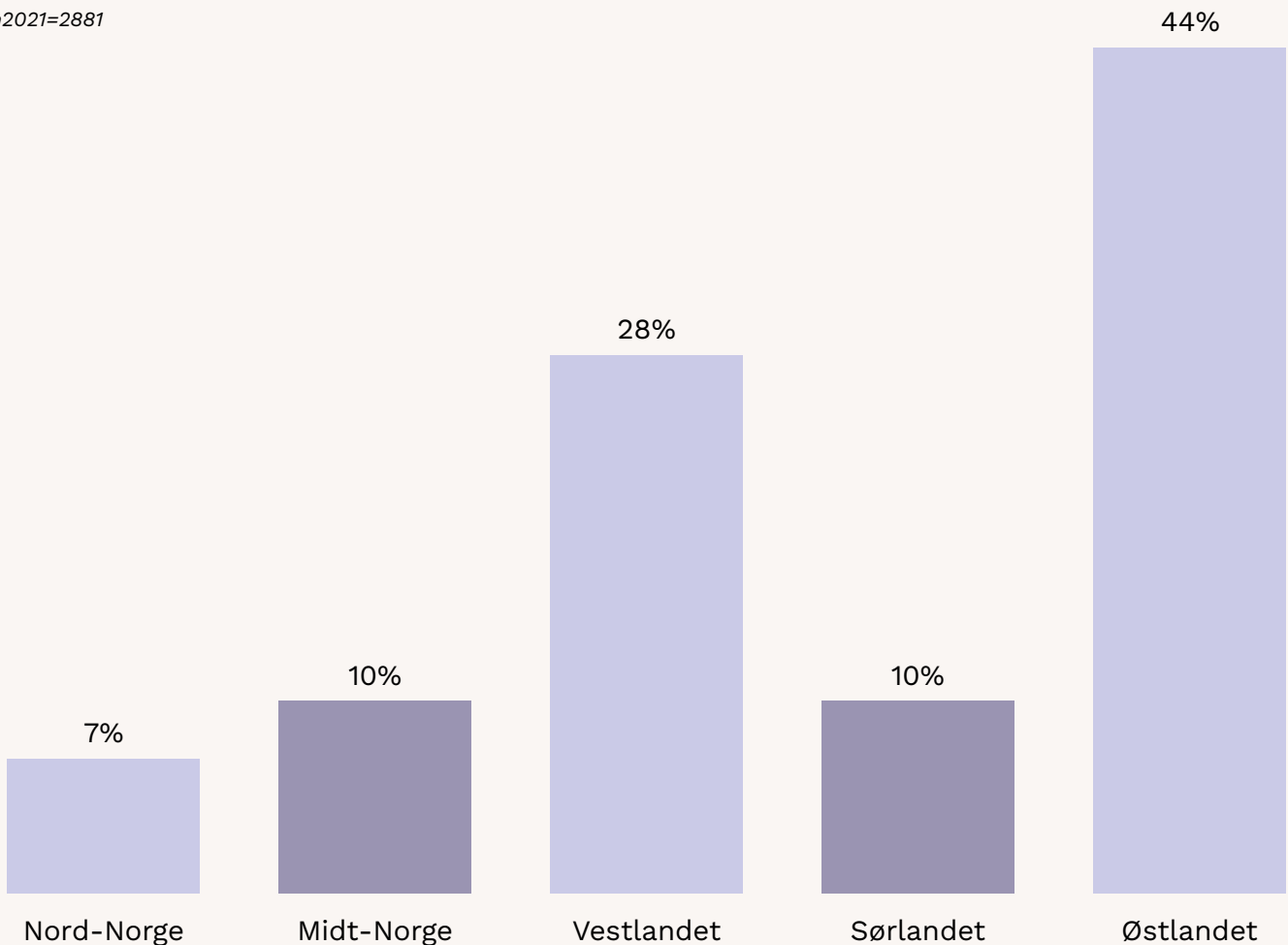
Geografisk oversikt

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

Vi får flest brukere fra Viken, Oslo og Vestland.

Geografisk sammenslåing

*n2021=2881



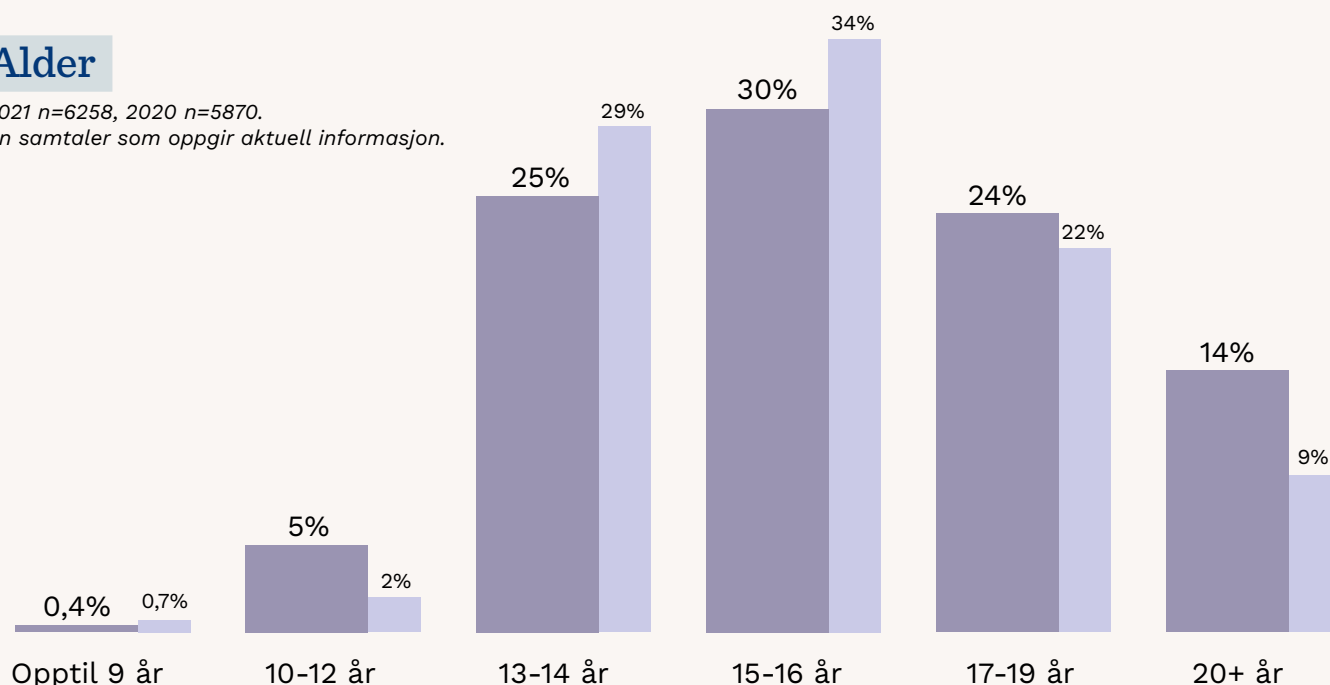
Alder og kjønn

Vår målgruppe er barn og ungdom mellom 9 og 19 år. Denne gruppen treffer vi godt. Vi ser særlig at gruppen 13-17 år benytter seg mye av tjenesten. Snittalderen på brukere har steget litt det siste året. Vi har også fått en økning i brukere over 20 år.

Alder

*2021 n=6258, 2020 n=5870.

Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

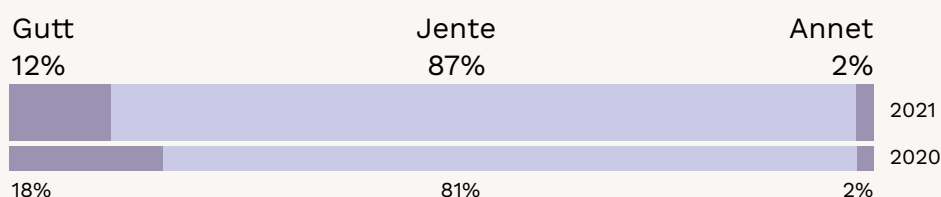


Det er langt flere jenter enn gutter som bruker tjenesten. Vi ser en prosentvis nedgang i antall gutter fra 18 % til 12 %. En av årsakene til dette er at langt flere jenter bruker tjenesten gjentatte ganger. Gruppen merket "annet" under kjønn utgjør bare 2% av brukerne.

Kjønn

*2021 n=6328, 2020 n=6042.

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 samtalene foregår på brukernes premisser.

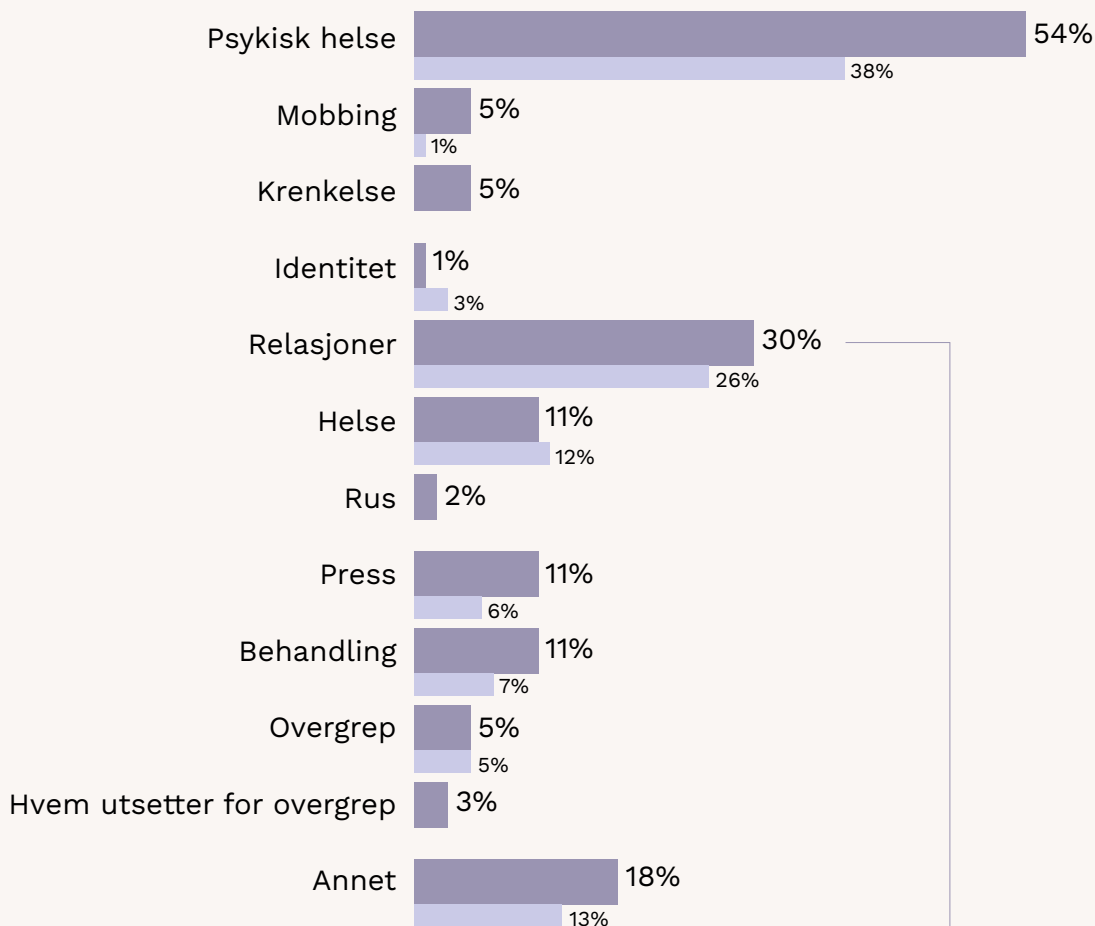
Brukerne av chat-tjenesten velger selv hvilke temaer som er viktige og hva vi bruker tid på. Vi ser allikevel klare fellestrekk i tematikken som tas opp på chatten, dette holder seg ganske uendret fra 2020. Det er psykisk helse og relasjoner som går mest igjen.

Når vi ser nærmere på undertematikk i samtaler om relasjoner, ser vi at det snakkes mest om familieforhold, så om vennskap, kjærlighet og ensomhet.

”Jeg har og blitt slått og truet.
Og jeg har blitt tvunget til å gjøre ting
med andre sine kropp.
Jeg er egentlig redd voksne.”

Tema

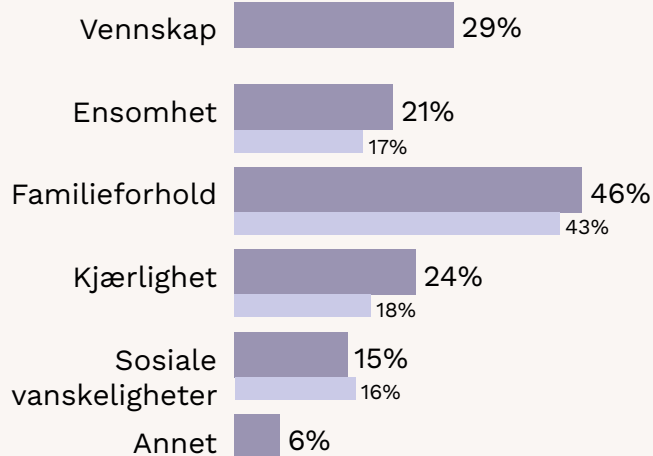
*2021 N=7639, 2020 N=7767



Relasjoner

*2021 n=2322, 2020 n=2014.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Når vi ser nærmere på undertematikk i samtaler om relasjoner, ser vi at det snakkes mest om familieforhold, så om vennskap, kjærlighet og ensomhet.



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.

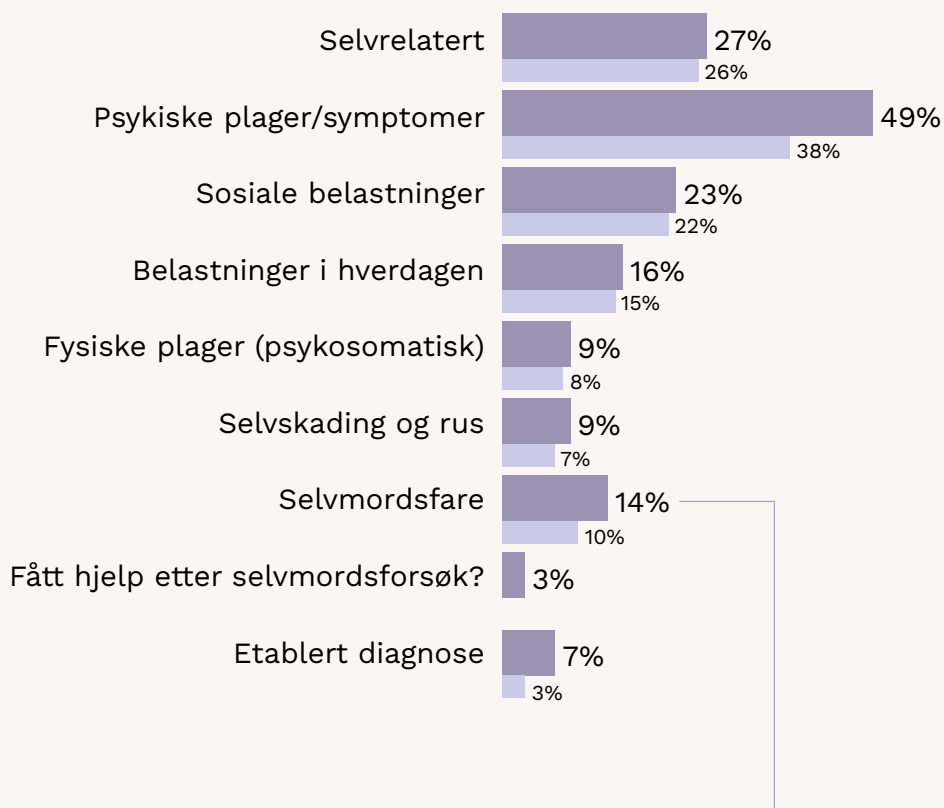
Vi har utvidet skjemaet vi bruker for kartlegging, det gjør at vi har kartlagt flere psykiske plager og symptomer enn tidligere, samtidig som de enkelte psykiske plagene og symptomene fordeler seg jevnere utover alternativene som nå finnes. Vi ser derfor en stigning fra 38% til 49% på psykiske plager og symptomer, men dette representerer ikke reelt en dramatisk endring i ungdommenes psykiske helse.

Samtaler som omhandler selvmordsfare øker betraktelig det siste året fra 10% til 14%. Her ser vi en særlig stor økning i samtaler som omhandler selvmordsforsøk, disse stiger med 9%



Konsekvenser

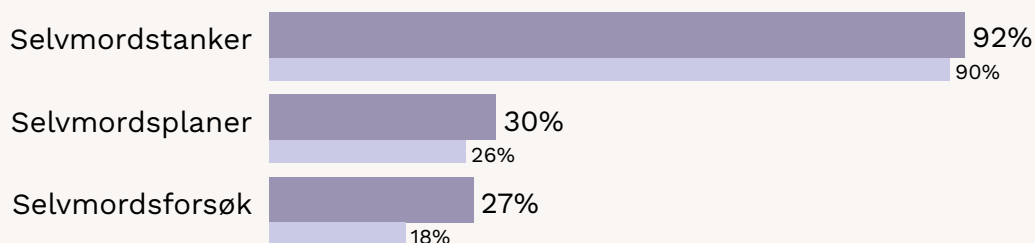
*2021 N=7639, 2020 N=7767



Selvmondsfare

*2021 n=1098, 2020 n=805.

Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

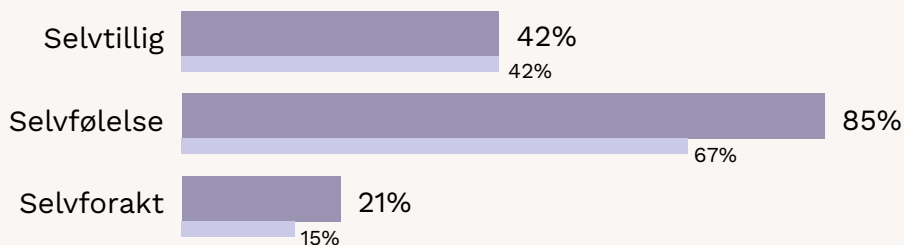


Konsekvenser - underkategorier

Ved å se nærmere på de tre største underkategoriene for «opplevde konsekvenser» får vi et mer helhetlig bilde av hvilke omstendigheter brukerne står i. Her merker vi oss særlig at i samtaler med selvrelatert tematikk handler 85% om *dårlig selvfølelse*, en stor økning fra 67% i 2020.

Selvrelatert

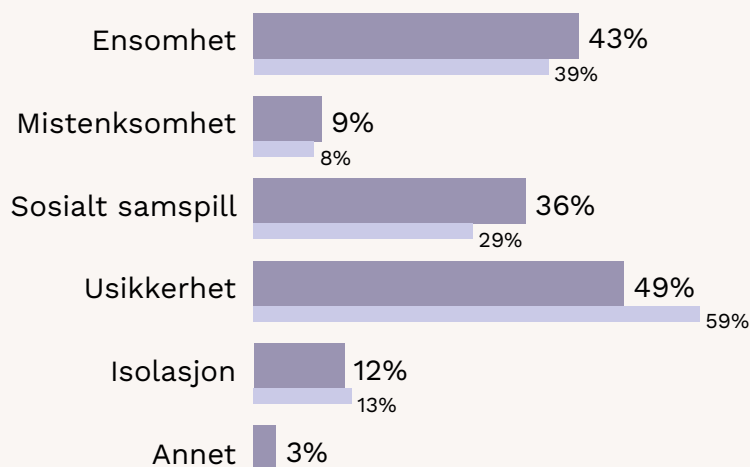
*2021 n=2043, 2020 n=2023. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Samtaler med sosiale belastninger holder seg ganske jevnt i antall fra 2020, men fordelingen internt i kategorien endrer seg en del. Vi ser flere som snakker om ensomhet og vansker med sosialt samspill. Samtidig som det er betydelig færre i år som gir uttrykk for sosial usikkerhet er andelen fremdeles veldig høy på 49%.

Sosiale belastninger

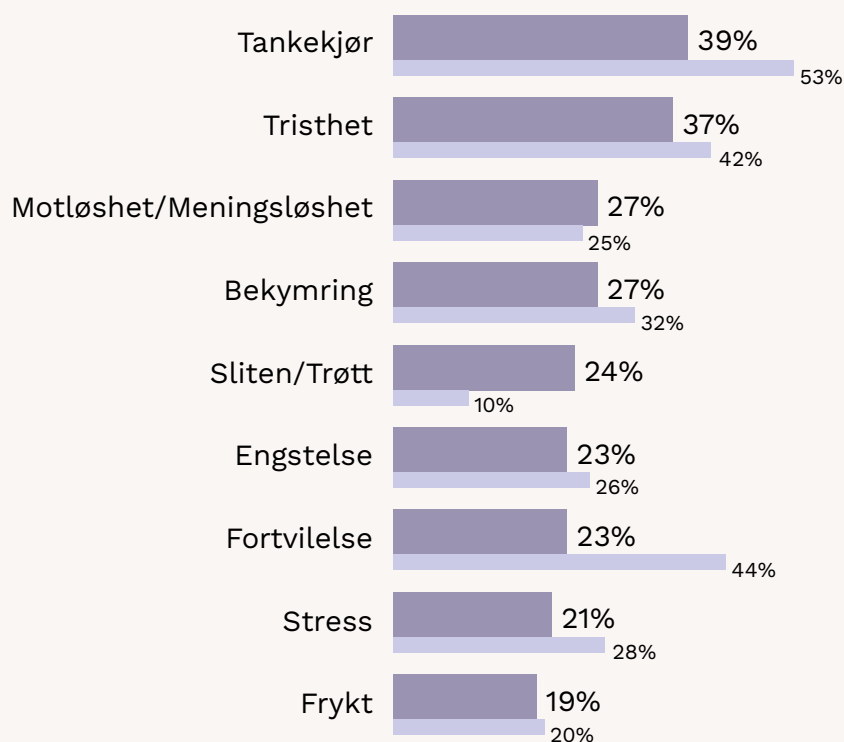
*2021 n=1729, 2020 n=1736. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



I kategorien «Psykiske plager og symptomer» ser vi størst økning i temaene «sliten/trøtt» og «møtløshet/meningsløshet». Kategoriene «tankekjør», «tristhet», «bekymring» og «møtløshet/meningsløshet» er mest representert i samtaler.

Psykiske plager og symptomer

*2021 n=3732, 2020 n=2927. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



«Jeg sliter med å finne meg noen venner.

Jeg har prøvd men jeg blir avvist hver gang.

I det siste har begynt å kjenne på selvmordstanker.»

Har du fått hjelp tidligere?

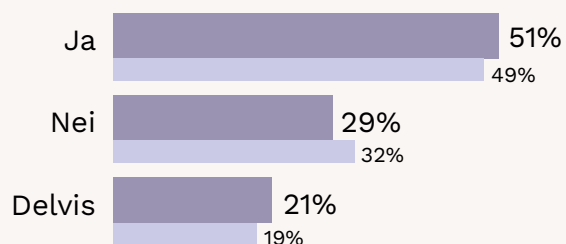
51% av dem som tar kontakt med oss har delt det de forteller før, dette er en økning fra 2020. Vi ser at færre ungdommer har snakket med voksne i året som har gått, men heller velger å snakke med jevnaldrende. Ungdommen savner trygge voksne som har tid til å lytte og tåler det de har å si. Vi har en stor jobb i å gjøre hjelp tilgjengelig for ungdom som trenger det og gi dem tro på at samtalen kan hjelpe. Kun 29% melder at det hjalp å snakke med noen om problemet før de var i kontakt med oss.

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

«Jeg har snakket med psykologen min på bup.
Men jeg har og flere ganger vært i kontakt
med legevakten, leger, sykepleiere, politiet og
ambulansepersonell. For å være ærlig
så føler jeg egentlig bare at jeg trenger en klem.»

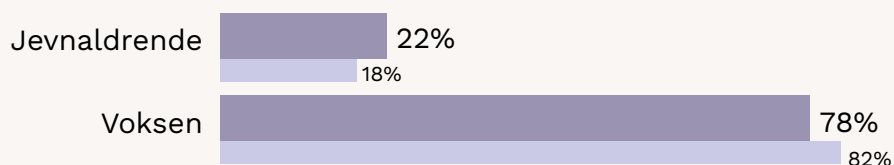
Fortalt om det før

*2021 n=3301, 2020 n=2827. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



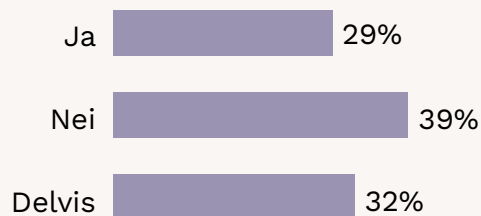
Hvem har du snakket med?

*2021 n=1984, 2020 n=2927. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Hjalp det å snakke med noen?

*2021 n=1098. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Samtaler om spiseforstyrrelser

Det siste året har vi opplevd en økning i henvendelser som tematiserer spiseforstyrrelser og kropp. Vi ser en viss sammenheng i vår statistikk som tegner et bilde av denne gruppen.

Det er stor økning i antall samtaler som tematiserer dårlig selvfølelse. Både kropp og spiseforstyrrelse (ikke diagnostisert) tematiseres i langt større grad av brukerne selv som utgangspunkt for samtalen. I kategorien «Belastninger i hverdagen» huker vi av for «næring» i samtaler der mat er en utfordring, men det ikke er stilt noen diagnose for spiseforstyrrelse.

Samtaler om pågående behandling øker betraktelig i 2021. En stor andel av disse handler om behandling for spiseforstyrrelser.

Oversikten over samtaler om etablerte diagnoser viser at vi snakker mindre med ungdom som har fått en diagnostisert spiseforstyrrelse, altså er vi inne tidlig i problematikken og har mulighet til å gi svar og veiledning mot god hjelp.

«Jeg gråter hver dag, grubler hver dag og kaster opp.

Ingen rundt meg har tatt meg alvorlig. Jeg vil ikke leve mer.»



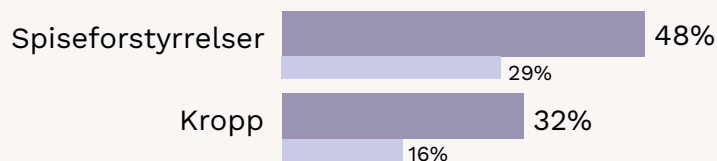
Tema: Selvrelatert

*2021 n=2043, 2020 n=2023. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Tema: Helse

*2021 n=812, 2020 n=908. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



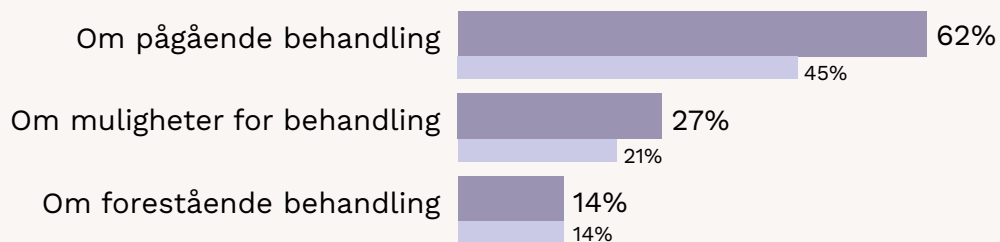
Tema: Belastninger i hverdagen

*2021 n=1232, 2020 n=1153. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



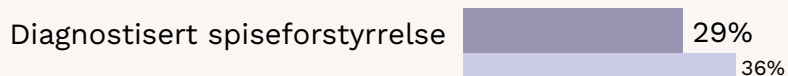
Tema: Behandling

*2021 n=856, 2020 n=506. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Tema: Etablert diagnose

*2021 n=513, 2020 n=201. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



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.

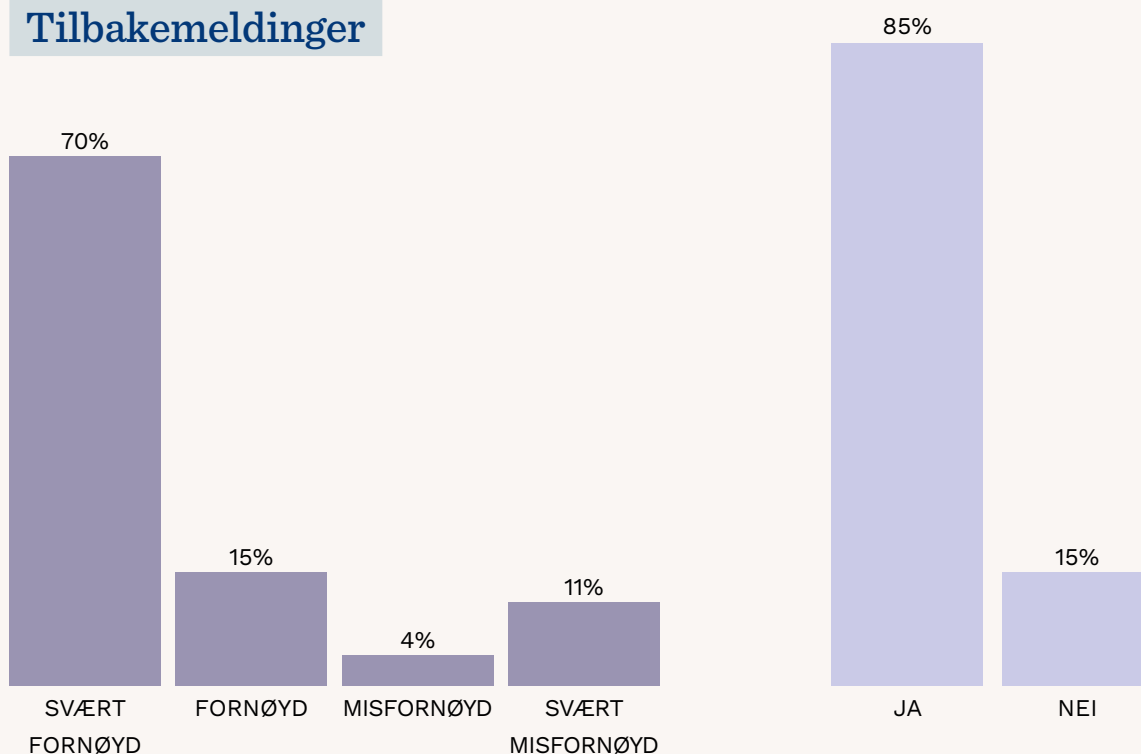
Vi måler brukertilfredshet gjennom anonyme spørreskjemaer etter endt chat. Brukeren gir en tilfredshetsscore mellom 1 og 4.

I 2021 var vår gjennomsnittlige score 3,4.

Vi er veldig glade over at 85 % av våre brukere er fornøyde til veldig fornøyde. Det er også mulig for brukeren å gi en anonym tilbakemelding i fritekst.

Har du fått snakket om det du ønsket?

Tilbakemeldinger





”Vil si tusen takk. Det at dere har denne plattformen er helt fantastisk.

Det er så lite som skal til for å få et menneske til å få håp.

Det var det jeg fikk idag iallefall. Håp.

Tusen takk.”

Maten - kontrollen - følelsene



Benedicte Frøystad Jonassen
Fagansvarlig, Blå Kors SnakkOmPsyken.no

I tematikken vi har hatt på SnakkOmPsyken.no i 2021 ser vi at antall henvendelser der spiseforstyrrelser er en del av samtalen har økt fra 29 % til 48 %. Dette kommer ikke som en overraskelse.

Barn og unge har meldt det inn, Bup'ene over hele landet har merket en ekstrem økning og bekymrede foreldre står fortvilte frem i mediene i håp om hjelp til sine og andres barn. Fagmiljøene er samde om at spiseforstyrrelser er en av de mest komplekse og utfordrende lidelsene i moderne psykiatri. Som Peter Fonagy sier i forordet i boken Sult (2020) «Noe av problemet skyldes at spiseforstyrrelser oppstår i møtene mellom kultur, samfunn og tilknytningsrelasjoner samt biologiske og genetiske faktorer.»

Hjelpeapparatet synes det er vanskelig å gi hjelp – og barn og unge opplever det vanskelig å motta hjelp. Kompleksiteten ser vi tydelig i hvordan de unge selv beskriver sin situasjon. En ung jente sa det slik:

«Men det er så skummelt å be om hjelp. Jeg orker ikke å bli tvunget til å spise. Det klarer jeg ikke.»

Jente 15 åpner samtalen med oss slik: «sliter med angst og med mat :(» Situasjonene som de unge står i og hvordan de beskriver den – med enorm innsikt og sårbarhet treffer oss med stor kraft.

Historiene vi får handler om hvordan de unge lytter til spiseforstyrrelsen sin og at det gjør at de føler seg dårligere etterpå. De ser hva spiseforstyrrelsen gjør med dem, men de klarer ikke å gjøre noe med det. Selv nedsnakk ved å fortelle seg selv hvor tykk en blir av å spise, hvor mislykket en er om en spiser, og om noe går galt så er det fordi en ikke spiste.

Konklusjonen blir:

«Ender opp med å bare føle meg helt verdiløs og overkjørt av tankene mine.»

For oss på chat kan det kjennes vanskelig ut å vite om vi «feeder» spiseforstyrrelsen eller om vi klarer å bekrefte, validere og anerkjenne

personen vi møter. Mange vil at vi skal uttale oss om og støtte de i at «alle andre tar feil». Her må vi være varsomme, og møte den rigiditeten som kan ligge i spiseforstyrrelser med nysgjerrighet som «Si mer om det».

Målet for oss i alle samtaler er at barn og unge skal føle seg sett og møtt der de er og vår posisjon blir å være en tilrettelegger for deres samtale med seg selv. Kanskje vi gjennom det kan få de til å bli mer nysgjerrige på seg selv – utfordre rigiditeten litt?

Kan nysgjerrigheten bidra til å svekke den sterke posisjonen som spiseforstyrrelsen får i den unges liv?

Dette er et komplekst felt, men kanskje tryggheten i å snakke med noen helt anonymt kan styrke mentaliseringskapasiteten og dermed åpne for at den unge finner sin egen styrke. Chat gir oss en mulighet, og vi må bruke den!

Vi er enige med fagmiljøene – kompleksiteten er stor, og vi sitter kun med informasjonen som de unge gir oss. Den viser oss det de sitter med her og nå – og vi kan ikke sette det inn i en kontekst eller argumentere.

Vi kan lytte – og vi kan hjelpe med å rope ut: Hjelp oss nå!

Benedicte Frøystad Jonassen
Fagansvarlig, Blå Kors SnakkOmPsyken.no



Markedsføring

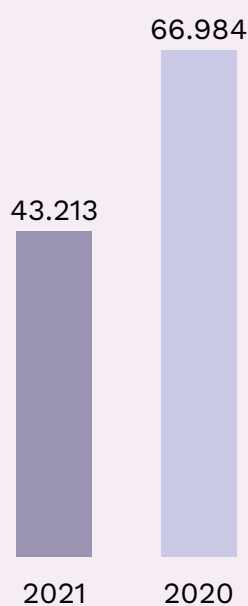
Ungdom er en krevende målgruppe å nå med tanke på markedsføring. Det er mange som ønsker deres oppmerksomhet og det kan være vanskelig å skille seg ut fra mengden av aktører som vil kommunisere sitt budskap.

For SnakkOmPsyken.no er det utrolig viktig å være synlige, og å skille seg ut, i de kanalene ungdom er på. I tillegg er det avgjørende å ha innhold i kommunikasjonen som er relevant og gir verdi for ungdom.

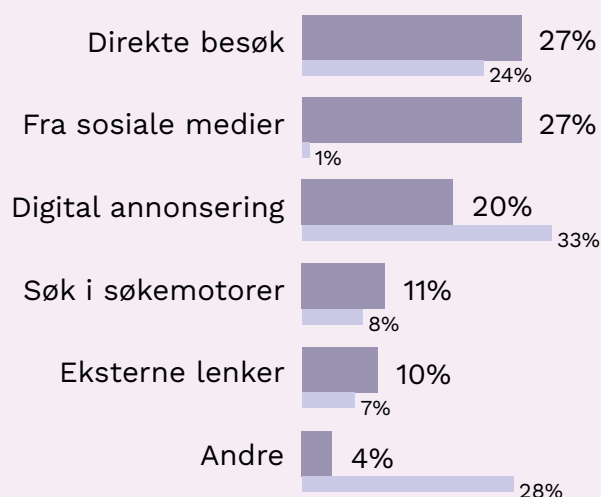
Vi bruker mye ressurser på å skaffe innsikt som bidrar til at vår markedsføring treffer målgruppen. Den viktigste målestokken i denne sammenhengen er rekkevidde, engasjement og antall henvendelser. Vår kommunikasjon og markedsføring er derfor i hovedsak på sosiale medier, der ungdommene er.

Ut over de etablerte sosiale mediene som Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube og Messenger, lanserte vi i 2021 en egen TikTok-kanal for SnakkOmPsyken.no.

Besøk på nettsidene:



Brukeranskaffelse til nettsidene:





7 713 837 visninger av annonser

61 427 "swipe-ups"



190 000 visninger på TikTok



1 320 816 visninger av annonser

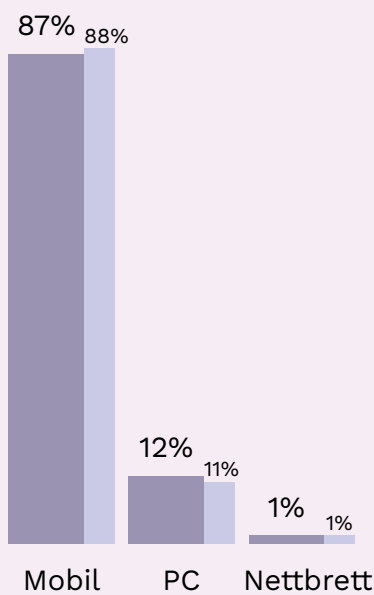
212 760 personer nådd



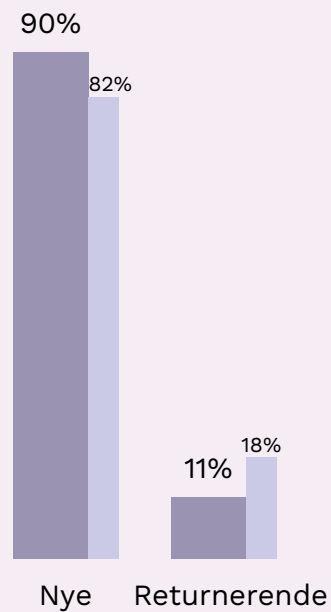
60 956 har sett våre

innlegg på Instagram

Besøk etter enhet:



Nye kontra tidligere besøkende:



Del 2: Aktivitet og fag

Midler til forebygging av selvmord og selvskading

Juni 2021 fikk SnakkOmPsyken.no innvilget tilskudd på 600.000 kroner fra Helsedirektoratet (over kap. 765, post 75) på statsbudsjettet for 2021 i tilskuddsordningen Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading.

Mål for ordningen:

Målet er å forebygge og redusere omfanget av selvmord, selvmordsforsøk og selvskading, og bedre oppfølgingen til pårørende og til etterlatte etter selvmord.

Delmål

- God oppfølging og ivaretagelse av mennesker som er i selvmordsrisiko, og/eller selvskader.
- God oppfølging av pårørende til personer i selvmordsrisiko, etterlatte og andre berørte.
- Økt kompetanse om forebygging av selvskading og selvmordsforsøk.
- Utvikling av kunnskapsbaserte metodikk i det selvmordsforebyggende arbeidet.

Utvidet kapasitet

SnakkOmPsyken.no økte besetningen med en ekstra chat-vert på hvert vaktlag i perioden september – desember 2021. Samtidig utvidet vi åpningstidene ved å holde åpent på fredager. I denne perioden fikk vi besvart 3 217 samtaler i 2021, sammenlignet med 3 062 i samme periode 2020.

Kompetanseheving

Kompetanseheving ble prioritert ved å gi Vivat selvmordsforebyggende kurs for nyansatte og de som ikke hadde fått det tidligere. Et viktig og sentralt kurs for å trygge og heve kompetansen blant chat-vertene. Gjennom økt kunnskap kan vi best jobbe forebyggende i møte barn og unge på chat.

“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?”

Utvikling av metodikk

Vi ønsket å systematisere arbeidet vi gjør i samtalene om selvmord på chat. Vi valgte da å lage en veileder som har som hovedmål å trygge chat-verter i de vanskelige samtalene og gi de noen redskap for å stå i de på best mulig måte, for brukeren og for seg selv.



Prosjektgruppen fra Blå Kors – Anne Lill Aasen (f.v), Guro Birkelid og Arlena C. Gran. Benedicte F. Jonassen var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Den beskriver utfordringer og muligheter ved å ha samtaler om selvmordsplaner og selvmordstanker på en anonym chat. Veilederen bygger på vår erfaring fra samtaler på chat.

Prosjektgruppen som jobbet med veilederen har bestått av Arlena Gran, Guro Birkeli, Anne Lill Aasen og Benedicte F. Jonassen fra Blå Kors Chat-senter. Vi har fått støtte fra RVTS Sør gjennom 8 timer med veiledning fra psykologspesialist Lill-Monica Limyr-Grimeland. Veilederen ble ferdigstilt 23.12.2022. Den ble via DigiUng-samarbeidet delt med andre chat-tjenester samt faggrupper, både som en ressurs, men også med ønske om å få innspill på veilederen.

“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?”

Oppfølging

Gjennom økte åpningstider og større tilgjengelighet, flere ansatte på jobb, kompetanseheving og metodisk utarbeiding av veileder, har vi kunne gi en bedre oppfølging til barn og unge:

- som går med selvmordstanker
- har forsøkt å avslutte livet sitt
- har nære som har forsøkt å ta livet sitt
- som har nære som har omkommet i selvmord
- bærer på bekymring for nære

Vi ønsker også å rette et fokus mot de som står i disse samtaler. For å kunne gi god hjelp er chat-verten det viktigste og eneste redskapet. Her blir det viktig med

- trygge ledere og gode kollegafellesskap
- bevissthet rundt selvivaretakelse
- system for debrief
- rutiner for akuttsituasjoner som er integrert i tjenesten
- tro på at vi kan gjøre en forskjell – vi kan redde liv

<https://www.blakors.no/ressursbank/en-veileder-for-selvmordssamtaler-pa-chat/>





Samtaler om selvmord på chat

- fra en terapeuts perspektiv

Å snakke med ungdommer som har det vanskelig, og særlig med de som sliter med selvmordstanker, kan være veldig belastende for hjelperen. Man kan bli redd, engstelig, få et voldsomt behov for å hjelpe, samtidig som man kan bli svært redd for å gjøre noe galt.

Hvis denne samtalen foregår på en anonym chat, uten muligheter til å lese eller vise non-verbale signaler, hvor ungdommen når som helst kan logge seg ut og hvor man sitter med null innsikt i det som skjer ellers og rundt ungdommen, da kan jeg bare anta at belastningen fort kan kjennes tyngre. Derfor blir det viktig å ivareta disse hjelperne.

De gjør en veldig viktig jobb, og det er viktig at de føler seg så trygge i dette som mulig.

En veileder tenker jeg er sentralt i å sikre trygghet. Et hjelpemiddel chatverter kan slå opp i når de kjenner at trykket blir for høyt, med innspill råd og konkrete tiltak. Så vet de at de har noe å falle tilbake på, noe som kan lande dem, hvis det smeller for høyt. Det blir også viktig at veilederen kan tas i bruk når man er mer rolig, nysgjerrig, ønsker å lære mer om det man driver med.

Da chat-senteret på Blå Kors i Kristiansand fikk det viktige oppdraget med å utvikle en slik veileder, så var jeg så heldig å bli invitert med inn i prosessen.

I arbeidet med veilederen ble det lagt vekt på vertenes viktige og unike kunnskap og erfaring fra denne kommunikasjonsformen. Blå Kors sine verdier og menneskesyn, la også et grunnlag. I tillegg var det stort fokus på fag.

Veilederen fremstår derfor som godt forankret faglig sett, med impulser fra flere retninger og kilder. Alle i prosjektet var ivrige, effektive og svært opptatte av at det endelige produktet skulle oppleves som nyttig. Personlig synes jeg at dette engasjementet synes godt gjennom hele dokumentet.

Det ble bestemt å dele opp veilederen i to. En del skal kunne brukes mens vertene sitter i en aktiv chat og det føles ut som det begynner å bli utrygt, skummelt, vanskelig. Den andre delen skal kunne brukes når man ønsker å lære mer om hvorfor det som står i del en virker, når man vil ha innsyn i teori og faglig bakgrunn. Dette gjøre veilederen veldig brukervennlig og adaptiv.

Jeg tenker at det er viktig at denne veilederen spres til alle hjelpere som kommuniserer med ungdom over nett. Som skrevet tidligere kan det være en tidvis krevende, og samtidig veldig viktig, jobb. For at helperne skal oppleve arbeidet som trygt nok, er det derfor viktig at de har ressurser som kan hjelpe både når de kjenner på tyngden av jobben, og når de føler seg nysgjerrige på hva det er de faktisk får til. På denne måten er det kanskje lettere å fortsette den veldig viktige oppgaven de utfører, og ungdommen får dermed beholde denne ressursen.

Takk for at jeg fikk være med.

Lill Monika Limyr-Grimeland,
RVTS Sør.



Kompetanseheving og forskningsbasert kunnskap

I samarbeid med RVTS Sør hadde vi fire fagdager for hele personalet i løpet av 2021. Hver gang var det knyttet til en spenning om hvorvidt vi kunne gjennomføre det eller ikke, på grunn av ulike smitteverntiltak i samfunnet. Vi var heldige, og fikk gjennomført alle fire samlingene!

På disse dagene har vi blant annet hatt fokus på samtaler som handler om håpløshet og tanker om selvmord. RVTS har bidratt med sin fagkompetanse, og sammen har vi utviklet kunnskap om hvordan vi kan skape gode menneskemøter på chat.

Den ene fagdagen arrangerte vi sammen med vår gode samarbeidspartner Alarmtelefonen. Da var fokuset hvordan vi kan være traumebevisste på chat. Vi leste hverandres samtaler, arbeidet i grupper og drøftet hvordan vi kan lære av hverandre og møte ungdommene på den beste måten.

Det var gjensidig enighet om at det er svært nyttig å utveksle erfaringer og kunnskap, og at det styrker vår egen praksis.



Ungdomsrådet var sammen tre ganger i 2021, litt færre ganger enn vanlig pga koronarestriksjoner.

Det er viktig for oss å sparre med både ungdom og ulike fagfolk. Ungdomsrådet vårt var sammen tre ganger i løpet av 2021, litt færre ganger enn vanlig pga koronarestriksjoner. De ga oss tilbakemeldinger på samtaler vi har hatt, annonsefilmer, TikTok og mye annet. Deres stemme er viktig, og påvirker mange av valgene vi tar.

Fagrådet samlet seg også tre ganger i løpet av året. Det er både spennende, interessant, berikende og trygt å få deres faglige vurderinger av driften vår, og av måten vi jobber på!



SnakkOmPsyken.no og

Folkehelseprosjektet

Etter flere års arbeid i folkehelseprosjektet sosiale nettverk og sosiale medier (Sone & SoMe) er vi nå ved veis ende. Vi har hatt en fantastisk spennende reise. Det har vært intensive og til tider krevende år, men samtidig har det vært utrolig lærerikt. Både prosjektets utvikling og pandemien gjorde at vårt arbeid fikk mer fokus på digital tilstedeværelse.

Vi står igjen med:

- En veletablert chat for barn og unge innen psykisk helse.
- En trygg voksen tilstedeværelse på digitale arenaer.
- Flere rusfrie møteplasser for ungdom.
- Jobbprosjekt for risikoutsatt ungdom.

Prosjektet har vært opptatt av ungdommens stemme, og har latt disse stemmene føre prosjektet videre. Å lytte så tydelig til hva ungdommene forteller, enten det er på chat eller i direkte møte med de, har hatt stor betydning for prosjektets utvikling og retning.

Alle har behov for å bli sett og hørt, og dette er noen av de fotavtrykkene vi setter fra oss etter prosjektperioden. Korona-pandemien har skapt utfordringer for en hel verden siden den gjorde sin entre i 2020, og har også gjort sitt til at vi har måttet justere noen av aktivitetene i Sone & SoMe. Vår satsing på digitale arenaer har gjort oss til en viktig bidragsyter for å holde kontakten med barn og unge på tross av karantene/nedstengning i samfunnet.



Gro Anita Poulsen, prosjektleder i Folkehelseprosjektet.

Vi har lykkes med mye:

- Prosjektet har bidratt til å sette søkelys på ungdommens stemme, og deres viktige bidrag når det skal utvikles nye tilbud for å nå målgruppen.
- Opplysningsarbeid om psykisk helse har pågått gjennom hele prosjektperioden. Dette har blitt benyttet på nettsider, sosiale medier og chat, i tillegg til skoleturné.
- SnakkOmPsyken.no/SnakkOmMobbing.no har tatt i bruk sosiale medier og har tatt posisjon som «voksenstemme» i sosiale medier.
- Utviklet ny kunnskap om hva en hjelpechat kan bety for ungdom, hvordan kommunikasjonen der fungerer, og hvordan denne type møteplasser kan utfylle det tradisjonelle hjelpeapparatet innenfor psykisk helse.

Koronasituasjonen har påvirket dagliglivet til barn og unge. Ungdommene selv har gitt uttrykk for at pandemien har bidratt til økt ensomhet, isolasjon og passivitet.

Chatvertene som betjener SnakkOmPsyken.no kan bekrefte at tematikken i chat-samtalene i økende grad har vært preget av ensomhet, håpløshet, selvmordstanker, spiseforstyrrelser og familieutfordringer i denne perioden. Det har vært veldig god timing å ha tjenesten tilgjengelig når andre tilbud har stengt ned.

Prosjektets evalueringsarbeid har naturlig nok også dreid seg mer mot chattens betydning under koronapandemien, og teamet har gjennomgått/analysert chat-samtaler over en periode første halvår i pandemien.

Sone & SoMe har samarbeidet med Abups FoU-enhet og Ansgar Høyskole, avdeling for psykologi om forskning, utvikling og evaluering av tiltakene.



*Hildegunn Tønnessen Seip,
Førsteamanuensis i psykologi
Ansgar Høyskole*

Hvordan chatten styrker

hjelpetilbudet

Mange av ungdommene som bruker chat opplever den som god hjelp og støtte. Forskingen på chat-tjenester viser at det er viktig for mange at man kan være anonym, noe som gir lav terskel for å ta kontakt, og lar ungdommen oppleve mer kontroll i en sårbar situasjon. Det kan være en grunn til at mange bruker chat til å øve seg på å åpne opp og fortelle om det som er vanskelig.

Mer overordnet kan man se chat-tjenester som SnakkOmPsyken.no som en utfyllende del av samfunnets hjelpeberedskap for psykisk helse. Chat styrker hjelpetilbudet ved å tilby noe annet og mer umiddelbart tilgjengelig enn det som finnes i det tradisjonelle helsevesenet.

En tidlig analyse av disse mulighetene ble presentert på fagkonferansen The 22nd Conference on Social and Community Psychology ved Universitetet i Oslo 25.-26. november 2021. Presentasjonen hadde tittelen *Between the Lines: Mental health chat services as supplements to traditional health care for young people.*

Chat-tjenester er allerede et tilbud som gir mer tilgjengelig hjelp og støtte for flere, uavhengig av hvor de bor. Framover kan det være spennende å se på mulighetene for å koble chat-tjenester tydeligere opp mot psykisk helsevern for barn og unge, f.eks. i samarbeid med BUP-tjenestene.

Kan chat være til hjelp for de som venter på å få komme til samtale og behandling hos BUP, som avlastning mellom avtalene med psykologen, eller som ettervern for å forebygge tilbakefall?

Samarbeidet Blå Kors Chat-senter allerede har med Alarmtelefonen og Nic Waals Institutt kan være en begynnelse på denne tankegangen. Her kan tjenestene bli bedre og nå ut til flere sammen.



Prosjekt med stiftelsen Prospera

I 2021 ble det gjennomført et prosjekt i samarbeid med stiftelsen Prospera med fokus på å utrede mulighetsrommet for et samarbeid med spesialisthelsetjenesten. Prospera bistår ideelle organisasjoner med kompetanse gjennom et nettverk av pro-bono konsulenter. Det settes sammen et eget team med konsulenter rundt de enkelte utfordringene.

Vi hadde gleden av å melde inn en utfordring til et Prospera-team.

Utfordringen teamet fikk å jobbe med var å se på samarbeidet mellom Blå Kors Chat-senter og Nic Waals Institutt, Lovisenberg Diakonale sykehus.

Fokuset var å finne mulighetsrommet i samarbeidet mellom en frivillig organisasjon og spesialisthelsetjenesten.

Prosjektleder Sone & SoMe deltok sammen med klinikksjef fra NWI gjennom høsten 2021.

Sluttrapporten ble overlevert/presentert i november, og denne vil følges tett opp sammen med NWI i 2022, og danne grunnlag for en ny samarbeidsavtale som skal skrives.

Prosjektet ble finansiert av Sparebankstiftelsen SR-Bank.



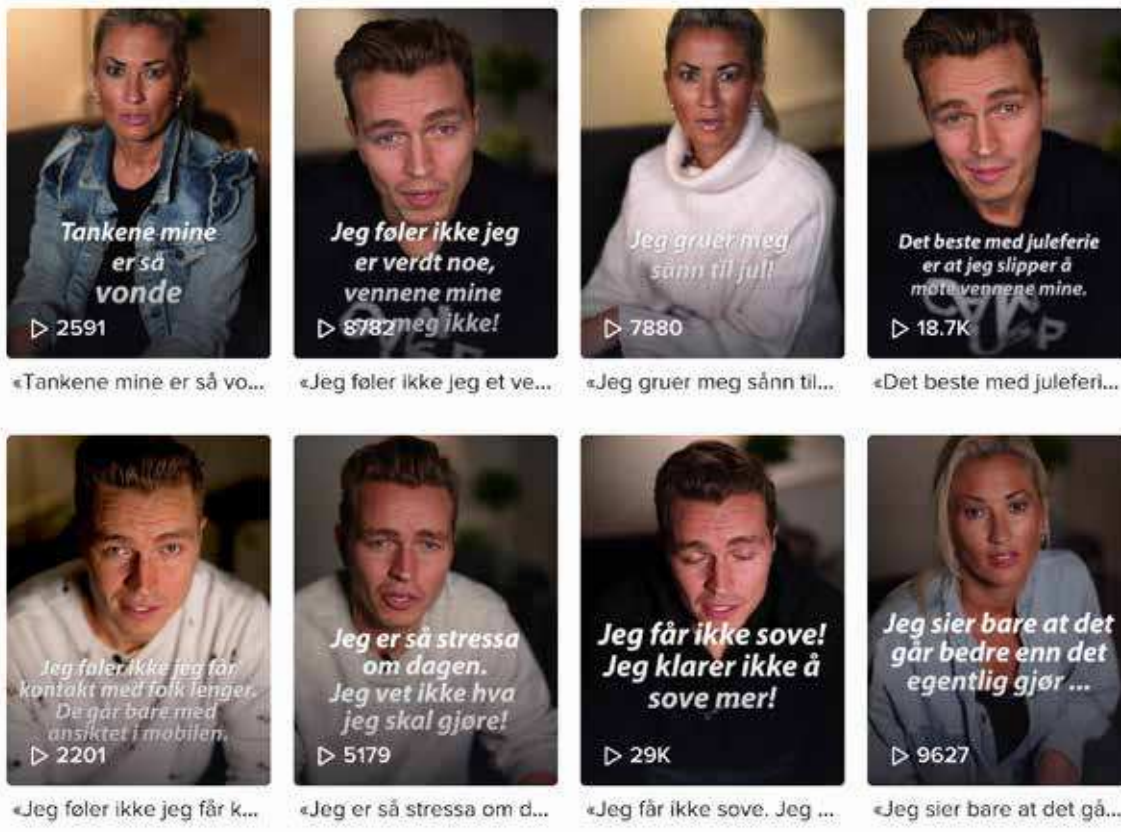
*Hkeem og Julie Bergan skapte god stemning på den første utgaven av OverOslo Ung.
Foto: Christian Fredrik Borg/Nordre Aker Budstikke*

OverOslo Ung

Med blå himmel, Oslos beste utsikt, fantastiske artister og god mat, ble OverOslo Ung arrangert på Grefsenkollen 12.august.

Over Oslo Ung er en festival som ble arrangert for ungdomskullet fra 2005 i Oslo. Arrangørene ønsket å tilby ungdommene en flott festival etter mange begrensninger gjennom pandemien.

SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no fikk lov til å delta på stand sammen med det nye klesmerket "Øy by Blå Kors". Her var vi heldige å få snakke med mange ungdom, gi dem informasjon om tjenestene våre og deltakerne kunne kjøpe kule Øy-klær hvor alle inntekter går til arbeid for barn og unge.



SnakkOmPsyken.no

på TikTok!

I september 2021 forsøkte vi oss på noe vi ikke har prøvd før, vi lanserte konto på TikTok! Det har vist seg å være veldig viktig!

Med utgangspunkt i temaer ungdommene snakker med oss om på chat, lager vi korte filmsnutter der vi tar for oss disse temaene og utfordrer ungdommer til åpenhet, bevisstgjøring og ivaretagelse av hverandre.

Vi ser at TikTok og andre kanaler er en grenseløs verden, der ungdom sier og gjør krenkende handlinger mot hverandre, uten at dette blir stoppet av noen. Derfor er det ekstremt viktig at vi er synlige på sosiale medier, og kan være den trygge voksne som sier noe om hva som faktisk er krenkelser, og litt om hvor grensa faktisk bør gå.

Målet med SnakkOmPsyken.no på TikTok er å gjøre chat-tjenesten kjent, skape gode holdninger på nett og bidra til mer åpenhet omkring psykisk helse!



«Jeg skulle ønske det fantes da jeg var ungdom selv»

Tidlig i januar hadde vi besøk av Trygve Skaug og vi hadde en fin prat om chatten sin betydning for barn og unge i dag. Han fikk møte flere av chat-vertene våre og fikk stilt spørsmål om hvordan arbeidet vårt er.

Skaug har gitt Blå Kors og SnakkOmPsyken.no en sang, «Ankeret». Den handler om den dagen stormen treffer livet. Han oppfordrer unge til å snakke med noen om tunge tanker. Han beskriver det slik:

«Jeg opplevde det som ungdom selv at jeg pratet med noen, men så funka det ikke helt, så da pratet jeg ikke med noen flere. Mens her kan en faktisk, og det er en viktig melding til alle som prøver å prate med noen, hvis ikke den første funker, så må du prøve en til. Eller så kan du gå rett hit å snakke på SnakkOmPsyken.no eller SnakkOmMobbing.no og så vil du oppleve å bli møtt uten fordømmelse, uten alle sånne spørsmål som gjør at du føler på noe skyld eller skam for å ha slike følelser i livet ditt. Får hjelp til å rydde i det. Det er viktig det.»

«Ankeret»

av Trygve Skaug

Så kom uværet du veit var på vei
det bare brøyter seg plass uten å spørre
en sånn dag som er like stygg inni som utpå
pipler inn vann ifra alle kanter
og trykket blir større og større
ingenting hindrer at demningen ryker nå

men når det tvinger seg fram
når det du senka blir skylt opp på land

da kan du si det til meg
så skal jeg ta det ifra deg
jeg kan holde det tett
for jeg skal holde det her
det tar den tida det tar
ingen spørsmålstegn og ikkeno svar
for akkurat nå er det mere enn nok
at du kjenner hvor ankeret er

hvem av oss er det som klarer å seg
gjennom grumset her inne på grunna
hvor finnes det tid til å stå til det legger seg litt
alt går i loop
og for hver runde rundt
blir du mere og mere forvirra
ingen vei utenom
her blir alt svart eller hvitt

og når det tvinger seg fram
når det du senka blir skylt opp på land

da kan du si det til meg
så skal jeg ta det ifra deg
og jeg kan holde det tett
for jeg skal holde det her
det tar den tida det tar
ingen spørsmålstegn og ikkeno svar
for akkurat nå er det mere enn nok
at du kjenner hvor ankeret er

så slipper helvetet løs
svart svart himmel som sluker opp sola
når vrakgods blir knust imot fjell
når røttene røskes opp av jorda

da kan du si det til meg
så skal jeg ta det ifra deg
jeg kan holde det tett
for jeg skal holde det herdet tar den tida det tar
ingen spørsmålstegn og ikkeno svar
for akkurat nå er det mere enn nok
at du kjenner hvor ankeret er



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