

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



Rådets medlemsorganisasjoner: ADHD Norge, Aurora - støtteleiring, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskiden Norge, Hvirte Ørn, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LP, Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Norsk Tourette Forening, ROS - Rådelyng om spiseforstyrrelser, Spiseforstyrrelsesforeningen, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Psykiatrisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk Sykepleierforbund, Universitetet i Sørøst-Norge, NTNU - Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet, Universitetet i Åger, Universitetet i Bergen, Universitetet i Oslo og Universitetet i Tromsø.

Helse- og omsorgsdepartementet

03.04.2020

Deres ref: 16/5734

Innspill om selvskadings- og selvmordsinnhold på nett

Rådet for psykisk helse mener det er riktig å systematisk inkludere barn og unges eksponering for selvskadings- og selvmordsinnhold på nett i det selvmordsforebyggende arbeidet. De fleste innhenter informasjon om ting de lurer på og er bekymret for på nett, som er tilgjengelig døgnet rundt. Dette gjelder også når man strever psykisk og synes livet er vanskelig. I søken etter kunnskap, forståelse og bekreftelse på egne følelser og tanker finner sårbare unge også informasjon og fellesskap som er destruktive. Vi som samfunn må ha kunnskap om at disse fellesskapene finnes, og alle som møter sårbare barn, unge og unge voksne må våge å snakke med dem om disse problemstillingene. Det forutsetter at personer som jobber med barn skjønner hvordan de tilegner seg informasjon og skaffer seg nødvendig kunnskap og oversikt for å forstå arenaene og den digitale virkeligheten barna lever i.

Når en så stor andel av unge innhenter sin informasjon og deltar i nettfellesskap som på ulike vis bidrar til å forsterke de negative følelsene og de farlige løsningsmulighetene de ser for seg selv og sine liv, er dette et samfunnsproblem. Samtidig kan vi ikke forby internett eller skåne mennesker for tilgang. Vi må forebygge ved å ruste barn og unge til å takle både egne problemer og skadelig informasjonsstrøm på en god måte. Vi må hjelpe barn og unge til å få gode mestringsstrategier i møte med innholdet og samtidig styrke reguleringen av skadelig og nedbrytende innhold.

Vi mener at;

- 1) Tematikken selvmord og selvskading må adresseres både på skole og i offentlig informasjon rettet mot unge og deres pårørende. Da blir det lettere å snakke med noen om hva en ser på og hvilke tanker en strever med. Det gjør det også enklere for omsorgspersoner å spørre om barnet eller den unges nettaktivitet og hvordan det påvirker tanker og følelser.

Engasjement og åpenhet rundt vanskelige temaer vil styrke evnen til kritisk tenkning hos de unge, slik at de blir bedre hjelpere for hverandre. Barn og unge som strever, betror seg ofte til en venn.

- 2) Skolehelsetjeneste, kommunepsykolog og fastleger må ha kunnskap om informasjonsflyten og fellesskapene knyttet til selvmord og selvskading på nett, og de må ha rutiner for å spørre pasienter om dette.
- 3) Alle hjelpetelefoner og chattetjenester for mennesker som trenger noen å snakke med når de har det vanskelig, bør ha kunnskap om denne delen av informasjonssamfunnet og spørre

sine brukere om nettbruk for å avdekke mulig negativ innflytelse og gruppepress når det er relevant.

- 4) Alle skoler, fritidsklubber og utekontakter må ha personell som er skolert i selvmordsforebyggende samtaleteknikk.

De unge selv oppgir at nettstedet og instagramgrupper der psykisk strev, selvmordstanker, forsøk og selvskadning også er tematikk, primært er sosiale arenaer der de får venner som forstår deres strev, som gir støtte og viser forståelse. Vi vet at mange som deltar i slike selvforsterkende grupper, også er i kontakt med helsetjenester og/eller barnevern. Tematikken må derfor være en del av samtalen også i møte med behandlere og omsorgspersoner så ikke nettnærværet blir en alternativ og uangripelig arena voksne ikke skjønner og kan påvirke.

Det er et paradoks at et fellestema for svært mange unge med alvorlige psykiske helseplager, er at de ikke får prate om det som gjør vondt og det som er vanskelig med dem de tror skal hjelpe dem. De må ha noen å snakke med, men det er også et poeng at denne hjelperen forstår den unges virkelighet. Helsetjenestene må ta på alvor at et liv med psykisk strev ofte er et ensomt liv, og at de må være skodd for å tilpasse seg den unges virkelighet, ikke motsatt. Når tom tid blir fylt med nettbasert aktivitet, er det vår plikt å skjønne mekanismene et slikt aktivitetsmønster innebærer. Nettjenestene styrt av algoritmer gir deg kontinuerlig mer av det samme, så det er høy risiko for å styrke det negative i et allerede stressomt liv.

Når vi oppfordrer barn og unge til å gå ut av skadelige og selvforsterkende fellesskap må vi også fylle tomrommet med noe annet. Vi må integrere et systematisk miljøarbeid i helsetjenestene for de som har de alvorligste psykiske lidelsene. Som en bruker sier i et filmprosjekt vi nå arbeider med for å forebygge bruk av tvang i psykisk helsevern:

«Miljøarbeid er som et kinderegg for meg. Jeg lærer noe nytt, jeg får noe som avleder de smertefulle tankene og jeg får noe fint å fylle tiden med når jeg kommer hjem igjen.»

Med vennlig hilsen
Rådet for psykisk helse



Tove Gundersen
Generalsekretær